



ក្បួនសន្តិសុខសំរាប់អ្នកផ្តល់ការថែទាំជាឯកជន

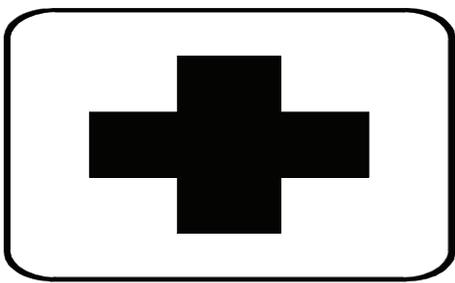
ខែកក្កដា ២០០៥

បុព្វកថា



យើងបានបង្កើតសេចក្តីណែនាំនេះ ដោយសារអ្នកជាប្រភពដ៏សំខាន់របស់យើង ។ បើមិនមានអ្នកទេ និយោជិតរបស់អ្នកជាច្រើន នឹងត្រូវមានកំរិតព្រមទាំងមិនអាចប្រកបដីវភាពឲ្យមានគុណភាពខ្ពស់ស្របតាមសភាពដែលគេត្រូវទទួលនោះបានឡើយ ។ អ្នកជាតារាដ៏ចាំបាច់របស់សហគមន៍យើង ព្រមទាំងជាពន្លឺនៃសេចក្តីសង្ឃឹមយ៉ាងច្រើនបំផុតផង ។ យើងសូមអរគុណអ្នកយ៉ាងខ្លាំង ដែលបានផ្តល់ការថែទាំជាឯកជនព្រមទាំងកិច្ចការទាំងអស់ ដែលអ្នកបានធ្វើចំពោះគ្រួសារ,និយោជិត និងសហគមន៍របស់អ្នក ។ យើងចង់ឲ្យអ្នកមានសន្តិសុខព្រមទាំង ស្គាល់នូវរបៀបជួយនិយោជិត ឲ្យមានសន្តិសុខដូចអ្នកដែរ ។

សូមអរគុណ



ដំបូងបង្អស់គឺសន្តិសុខ.....ជារឿងរបស់អ្នកទាំងអស់



Sedgwick CMS រៀបចំបណ្តឹងសោធនសំរាប់អ្នកធ្វើការ ឲ្យមានសិទ្ធិគុណសម្បត្តិនៃការថែទាំនៅនិងផ្ទះ ។ នេះជាភារកិច្ចរបស់ Sedgwick CMS ដែលបង្កើតកម្មវិធីសន្តិសុខសំរាប់អ្នកផ្តល់ការថែទាំនៅនិងផ្ទះ ។ ក្បួននេះគ្រាន់តែជាផ្នែកមួយនៃកម្មវិធីសន្តិសុខសំរាប់អ្នកផ្តល់ការថែទាំជាទូទៅប៉ុណ្ណោះ ។

ការទទួលស្គាល់

សិទ្ធិគុណសម្បត្តិនៃការថែទាំនៅនិងផ្ទះ និង Sedgwick CMS សូមបន្តការថែទាំអំណរគុណរបស់គេដល់ Cheryl Morgan និង Professional Registry of Nursing Inc. ដែលបានខំប្រឹងប្រែងមិនចេះធុញទ្រាន់ ក្នុងការរៀបចំឡើងវិញនូវក្បួនសន្តិសុខនេះ ។ ជាពិសេស ក្នុងការស្រាវជ្រាវរកទីកន្លែងធ្វើការ ដើម្បីសន្តិសុខ ហើយធ្វើដំណើរទូទាំងរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន ដើម្បីបង្ហាញនូវការផ្លាស់ប្តូរ នូវការរ៉ាប់រងអ្នកហ្វឹកហ្វឺនទាំងអស់ ឲ្យបានយល់នូវភាពសំខាន់នៃកម្មវិធីនេះ ។ កិច្ចដែលពួកគេខំធ្វើនេះ គឺដើម្បីប្រមូលលទ្ធផលពីអ្នកសិក្សាទាំងអស់ ដែលនៅក្នុងទីដេនៃការបញ្ជូនបន្តដ៏មានតម្លៃ ដែលបានផ្តល់ឲ្យទៅនេះ គឺធ្វើលក្ខណៈទាំងពីរប្រភេទគឺដំរើ និងទំហំនៃការសិក្សា ឲ្យមានកម្លាំងខ្លាំងឡើង ។ យើងជឿថាកិច្ចការរបស់គេនៅក្នុងគំរោងការនេះ ផ្តល់ជូននូវប្រភពសន្តិសុខសំរាប់អ្នកផ្តល់ការថែទាំជាឯកជន នៅក្នុងរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោនទាំងមូល ។

តារាងមាតិកា

វគ្គទី១	សេចក្តីណែនាំ	6
	មេរៀនទី១ សម្ព័ន្ធការមេរៀន	7
	មេរៀនទី២ ប្រភពសន្តិសុខនិងរបាយការណ៍នៃឧបសគ្គ.....	12
	មេរៀនទី៣ គណៈកម្មាធិការណែនាំផ្នែកសន្តិសុខ	13
	មេរៀនទី៤ សេចក្តីណែនាំផ្នែកសន្តិសុខជាទូទៅ	16
វគ្គទី២	ទំរង់ការភាពអាសន្ន	19
	មេរៀនទី១ ផែនការសកម្មភាពអាសន្ននៃអាកាសធាតុ.....	20
	មហន្តរាយធម្មជាតិ	
	មេរៀនទី២ លេខភាពអាសន្ន	28
	ជនដែលត្រូវទូរស័ព្ទទៅរក/ពេលត្រូវទូរស័ព្ទ	
	មេរៀនទី៣ ព័ត៌មានវិនិយោគ.....	29
	ឈ្មោះ;អាសយដ្ឋាន;លេខទូរស័ព្ទ;	
	កន្លែងដែលជិតបំផុត	
	បងប្អូនជិត,លេខទូរស័ព្ទ NOK;ឈ្មោះវេជ្ជបណ្ឌិត;	
	លេខទូរស័ព្ទវេជ្ជបណ្ឌិត	
	កន្លែងត្រូវចុះជាប់	
វគ្គទី៣	អ្នកផ្តល់ការថែទាំសន្តិសុខ(របស់អ្នក)	30
	មេរៀនទី១ បង្អែកសន្តិសុខ(ជួយសំរាលទម្ងន់អ្នក)	31
	មេរៀនទី២ ល្បិចលើកវត្ថុដោយត្រឹមត្រូវ	39
	ការរៀបរាប់	
	មេរៀនទី៣ ល្បិចលើកវត្ថុត្រឹមត្រូវ	42
	ការជួយមនុស្សដោយសន្តិសុខ	
	មេរៀនទី៤ សម្ភារៈពេទ្យនៅផ្ទះ.....	49
	ការរៀបរាប់	
	ខ្សែក្រវាត់ធ្វើដំណើរ	
	ប្រដាប់ជួយដើរ/ឈើច្រត់	ក្រដាសគូរបង្ហាញ
	ក្តារបង្គិល	កូនទូក្រៅ
	កោអិដ្ឋតទឹក	ធ្នាក់ដៃ
	ប្រដាប់លើកំរបង្គន់រទេះជិះ	
	មេរៀនទី៥ ថ្នាំ/វិមូលសរសៃ.....	52

មេរៀនទី៦ ការប្រើប្រាស់បំពាក់ដើងដោយត្រឹមត្រូវ	54
មេរៀនទី៧ ការថែទាំជំងឺឆ្លង	56
ការពាររោគគ្លងពីជំងឺឈាមមិនស្អាត	
ការប្រើដោយប្រុងប្រយ័ត្នជាសាកល(PPE)	
សន្តិសុខនៃការសំអាតសំលៀកបំពាក់	
ការលាងដៃ	
មេរៀនទី៨ សន្តិសុខនៃអ្នកបើកបរ	65
មេរៀនទី៩ ហិរញ្ញវត្ថុនៅកន្លែងធ្វើការ.....	70
ពិបាកទប់ទល់ជាមួយអាកប្បកិរិយា	
ការបោះបង់ចោល	
វគ្គទី៤	72
ភាពលំបាកនៅនិងផ្ទះ	75
មេរៀនទី១ ការប៉ាន់ប្រមាណអំពីភាពលំបាក	75
ការថែទាំផ្ទះ	
ការសំអាត	
មេរៀនទី២ កន្លែងដើរ/ការលើកត្រឹមត្រូវ	80
មេរៀនទី៣ លំហាត់សន្តិសុខទូទៅ.....	83
សន្តិសុខឧស្ម័ន	
សន្តិសុខជណ្តើរ	
សន្តិសុខអគ្គិភ័យ	
សន្តិសុខជាតិគីមី	
សន្តិសុខអគ្គិសនី	
សន្តិសុខកាំភ្លើង	
វគ្គទី៥	91
គ្រោះថ្នាក់ខាងគ្រោះ	91
មេរៀនទី១ ផ្លូវដើរ/អាកាសធាតុ/សត្វ	94
មេរៀនទី២ សន្តិសុខសត្វ	95
ចម្លើយដើម្បីបញ្ជាក់មេរៀនខាងដើម	97
សេចក្តីបន្ថែម	
ផែនការធ្វើសកម្មភាពអាសន្នសំរាប់ការថែទាំផ្ទះ.....	101
ក្រដាសឆែកសំរាប់ការប៉ាន់ប្រមាណនូវភាពគ្រោះថ្នាក់	102



វគ្គទី១

តើវគ្គនេះនិយាយអំពីអ្វីខ្លះ?

វគ្គនេះនឹងជំរាបអ្នកឲ្យដឹងនូវអ្វីៗដែលអ្នកត្រូវដឹងនៅក្នុងមេរៀននេះ
និងមានរបៀបរាប់អំពីអ្វីដែលអ្នកចង់ដឹងអំពីរបាយការណ៍សន្តិសុខ
និងឧបសគ្គ ហើយនឹងផ្តល់ជូន នូវសេចក្តីណែនាំផ្នែកសន្តិសុខខ្លះៗ
សំរាប់អនុវគ្គ ។

ហេតុអ្វីបានជាវគ្គនេះមានសារៈសំខាន់ចំពោះអ្នកម៉្លោះ?

វគ្គនេះនឹងជួយអ្នកឲ្យ:

- ដឹងនូវមេរៀននេះថាត្រូវនិយាយអំពីអ្វី ហើយនិងឲ្យចូលចិត្តក្នុងការ
ចូលរួមក្នុងមេរៀននេះផង ។
- សិក្សានូវប្រភពសន្តិសុខដែលមានលទ្ធភាពដល់អ្នក ហើយនិងសេចក្តី
ណែនាំនៃសន្តិសុខធម្មតាខ្លះៗ ។

សេចក្តីណែនាំ

មេរៀនទី១

សម្ពន្ធការមេរៀន

មេរៀនទី២

ប្រភពសន្តិសុខនិងរបាយការណ៍ឧបសគ្គ

មេរៀនទី៣

គណៈកម្មាធិការណែនាំផ្នែកសន្តិសុខ

មេរៀនទី៤

សេចក្តីណែនាំផ្នែកសន្តិសុខ

វគ្គទី១ -មេរៀនទី១

សម្ពន្ធការមេរៀន

ផ្នែក ក
ការបង្ហាញជូននូវសេចក្តីណែនាំ



ផ្នែក ខ
សេចក្តីយោងសំរាប់អ្នក
ផ្តល់ការថែទាំ

ផ្នែក គ
សេចក្តីរៀបរាប់សំរាប់ការពារ
គ្រោះថ្នាក់

អ្វីៗដែលអ្នកនឹងសិក្សានៅក្នុងវគ្គនេះ

១. សិក្សាអំពីសេចក្តីណែនាំសន្តិសុខនេះ
ព្រមទាំងមូលហេតុនៃការតម្រូវ ។
២. សិក្សានូវរបៀបដែលអាចរកព័ត៌មានបាន ដើម្បីរាប់រង
សន្តិសុខនៅកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក ។
៣. សិក្សានូវសេចក្តីរៀបរាប់សន្តិសុខសំរាប់ការពារគ្រោះថ្នាក់

គន្លឹះពាក្យ 

អត្ថន័យ

ច្បាប់អភិបាលរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន (WAC)

ច្បាប់និងបទបញ្ញត្តិ ប្រាប់របៀប
ដែលច្បាប់ត្រូវតែដឹកនាំ ។

សិទ្ធិគុណសម្បត្តិថែទាំនៅផ្ទះ(HCQA)

នេះជាការរៀបចំមួយ ដែលមានទីដៅមុន
ដំបូងបង្អស់គឺដើម្បីរាប់រងនូវសន្តិសុខរបស់
អ្នក ហើយនិងដើម្បីរាប់រងថា គេពិតជាបាន
ផ្តល់ការអប់រំអំពីរឿងនេះដល់អ្នកពិតប្រាកដ
មែន ។



វគ្គទី១ - មេរៀនទី១ ការបង្ហាញពីដើម

១. តើសេចក្តីណែនាំនេះនិយាយអំពីអ្វី?

២. ហេតុអ្វីបានជាមេរៀននេះ មានប្រយោជន៍សំខាន់ចំពោះអ្នក ជាអ្នកផ្តល់ការថែទាំ?

៣. តើអ្នកណាជាអ្នកទទួលភារៈកិច្ចចំពោះសន្តិសុខ និងសុខភាពរបស់អ្នក?

៤. តើអ្នកណាមួយជាជនសំខាន់បំផុត ក្នុងកិច្ចការពារគ្រោះថ្នាក់ ក្នុងជីវិតរបស់អ្នក?

៥. តើអ្វីជាគំណាង ដែលសំគាល់រូបកត្តាគន្លឹះ នៅពេលចប់មេរៀននីមួយៗ?



វគ្គទី១
មេរៀនទី១

សេចក្តីណែនាំនិងការបញ្ជាក់នូវមេរៀន

អ្នកជាជនសំខាន់បំផុត ដើម្បីការពារគ្រោះថ្នាក់ ។ គ្រោះថ្នាក់កើតឡើង នៅពេលយើងសង្ឃឹមថានឹងកើតមានដោយ
តិចតួច ប៉ុន្តែសេចក្តីសង្ឃឹមទាំងនេះ អាចត្រូវបំបាក់ចោលបាន បើយើងយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើបរិយាកាសជុំវិញ
យើង ។ កូនសន្តិសុខសំរាប់ អ្នកថែទាំនៅផ្ទះជាងកជននេះ បានត្រូវគេរៀបចំឡើងដើម្បីជួយអ្នកជាអ្នកផ្តល់ការថែទាំ
ឲ្យមានសន្តិសុខ ហើយឲ្យគេចុះពី គ្រោះថ្នាក់ និងការឈឺចាប់ ដែលទាក់ទងទៅនឹងកិច្ចការថែទាំនៅនិងផ្ទះ ។
នេះជាកូនដ៏ច្បាស់លាស់ ដែលត្រូវរៀបចំឡើងវិញជា បន្តបន្ទាប់ ដើម្បីផ្តល់ការដោះស្រាយបញ្ហាសន្តិសុខនៅនិងផ្ទះ
យ៉ាងពិតៗ ។ គេបានរៀបចំដើម្បីផ្តល់ឲ្យអ្នក—ជាអ្នកផ្តល់ការថែទាំ --ភាពជាម្ចាស់នៅក្នុងសន្តិសុខនិងសុខភាព
ផ្ទាល់ខ្លួន ។

សូមធ្វើតេស្តលើលក្ខន្តិកៈនេះ ហើយយកវាមកធ្វើជាមេរៀន ។ ដោយការអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំទាំងនេះ អ្នក
អាចបន្ថយនូវ គ្រោះថ្នាក់ ហើយនិងការឈឺចាប់បាន ។

យើងនឹងគូសបង្ហាញនូវសេចក្តីណែនាំទាំងនេះនៅគ្រប់ចំណុចដែលមានក្នុងកូន ដើម្បីជួយអ្នកឲ្យចេះការពារគ្រោះថ្នាក់
ព្រមទាំងការឈឺចាប់ទាំងនោះ ។ យើងនឹងបង្ហាញចំណុចសំខាន់ៗនៅត្រង់ពាក់កណ្តាលសៀវភៅកូន
ហើយនិងនៅគ្រប់ចុងចប់ នៃវគ្គនីមួយៗ ដោយសញ្ញាសំគាល់នេះ ។



នេះអាចជាជនណាមួយ ដែលអាននូវកូននេះ!

វគ្គទី១ មេរៀនទី២ និងទី៣

ប្រភពសន្តិសុខ និងគណៈ
កម្មាធិការសន្តិសុខ



ផ្នែក ក
តើអ្វីទៅជាប្រភពសន្តិសុខ
ដែលមានលទ្ធភាពដល់លោក-អ្នក?

ផ្នែក ខ
តើភាពគ្រោះថ្នាក់ដូចម្តេច
ដែលអ្នករាយការណ៍
ហើយតើត្រូវរាយការណ៍
ព័ត៌មាននេះទៅឲ្យអ្នកណា?

ផ្នែក គ
តើគណៈកម្មាធិការសន្តិសុខជាអ្វីទៅ
ហេតុអ្វីបានជាសំខាន់ម៉្លេះ
សំរាប់អ្នក?

- អ្វីៗដែលអ្នកនឹងសិក្សានៅក្នុងមេរៀននេះ៖
១. ប្រភពសន្តិសុខ ដែលមានលទ្ធភាពដល់អ្នក ។
 ២. របាយការណ៍គ្រោះថ្នាក់ និងការកិច្ចរបស់អ្នក។
 ៣. គណៈកម្មាធិការសន្តិសុខ និងរបៀបដែលទាក់ទងទៅនឹងអ្នក ។



អត្ថន័យ

ភាពគ្រោះថ្នាក់

ប្រភពគ្រោះថ្នាក់ចាំបាច់, លក្ខណៈសំខាន់ឲ្យមានរបួស ឬគ្រោះថ្នាក់

របាយការណ៍ភាគគ្រោះថ្នាក់

គឺពេលអ្នករាយការណ៍នូវភាពគ្រោះថ្នាក់ ឬភាពគ្រោះថ្នាក់សំខាន់ ទៅឲ្យតំបន់សន្តិសុខនៅ HCQA ។

គណៈកម្មាធិការសន្តិសុខ

គណៈកម្មាធិការដែលជួបប្រជុំរៀងរាល់បីខែ ដើម្បីនិយាយអំពីការរីកចម្រើនផ្នែកសន្តិសុខ និងដំណោះស្រាយ នៅបរិយាកាសកន្លែងធ្វើការ ។



វគ្គទី១-ការបង្ហាញពីដើម នៃមេរៀនទី២និងទី៣

១. សូមចុះឈ្មោះប្រភពសន្តិសុខ ដែលមានលទ្ធភាពដល់អ្នក ។

- ក
- ខ
- គ

២. តើអ្វីទៅជាគណៈកម្មាធិការសន្តិសុខ ហើយតើគេប្រជុំញឹកញាប់ប៉ុន្មាន?

៣. សូមចុះឈ្មោះសមាជិកពីរនាក់ចំណោមគណៈកម្មាធិការណែនាំសន្តិសុខ ។

- ក
- ខ

៤. មានខិតប័ណ្ណប្រចាំត្រីមាស ដែលអ្នកនឹងបានទទួលតាមបញ្ជីសំរាប់សន្តិសុខ ។

- ពិត
- មិនពិត

៥. ការហ្វឹកហ្វឺនសន្តិសុខនេះ មានលទ្ធភាពអាចរៀនបានតាម on line?

- ពិត
- មិនពិត

៦. ការសិក្សាសន្តិសុខ ត្រូវគេផ្តល់ជូនរាល់ខែ ហើយលោក-អ្នកអាចចូលរួមក្នុងការប្រជុំនេះបាន

- ពិត
- មិនពិត

វគ្គទី១-មេរៀនទី២
ប្រភពសន្តិសុខ និងរបាយការណ៍ភាពគ្រោះថ្នាក់

បើអ្នកមានសំណួរឬមានចំណាប់អារម្មណ៍អំពីសន្តិសុខនៅកន្លែងធ្វើការ ឬបើលោក-អ្នកចង់រាយការណ៍អំពីលក្ខណៈ
មិនមានសន្តិសុខ ឬលក្ខណៈណាមួយ មានលក្ខណៈច្រើនយ៉ាងណាស់ ដែលជាប្រភពសំរាប់ផ្តល់ជូនអ្នក:



Email

បើអ្នកមាន email, ធម្មតា ផ្ញើ e-mail ទៅ riskcontrol@sedgwickcms.com ។



ទូរស័ព្ទ

អ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅលេខបន្ទាន់សំរាប់ជំនួយសន្តិសុខ 1-800-416-1890 នៅម៉ោងធ្វើការធម្មតា ។



បណ្តាញអ៊ិនធើណិត

ឯកសារនេះ ព្រមទាំងឯកសារផ្សេងទៀតទាក់ទងទៅនឹងព័ត៌មានសន្តិសុខ នៃសិទ្ធិគុណសម្បត្តិការថែទាំនៅផ្ទះ
សំរាប់អ្នកផ្តល់ការ ថែទាំ គឺអាចរកមើលតាមរយៈ www.hcqa.wa.gov ។



ខិតប័ណ្ណ

ចាប់ផ្តើមនៅខែកញ្ញា ២០០៤ អ្នកនឹងបានទទួលខិតប័ណ្ណសន្តិសុខប្រចាំត្រីមាសតាមបញ្ជី ។ ខិតប័ណ្ណទាំងនោះ
នឹងជំរាបឲ្យ ដឹងអំពីការប្រជុំស្តីអំពីសន្តិសុខ នៅពេលបន្តបន្ទាប់ ។ នៅក្នុងខិតប័ណ្ណទាំងនោះ នឹងមានរៀបរាប់
អំពីសេចក្តីណែនាំល្អៗ សំរាប់ជួយ អ្នកឲ្យមានសន្តិសុខ ។

យើងសង្ឃឹមថា អ្នកនឹងធ្វើតាមពេលសិក្សាអំពីវិធានការសន្តិសុខ និងគ្រោះថ្នាក់ ។ យើងចង់ឲ្យអ្នកមានសុខភាពល្អ
ហើយនិងចៀស ផុតពីគ្រោះថ្នាក់ផង ។



វគ្គទី១
មេរៀនទី៣



គណៈកម្មាធិការណែនាំសន្តិសុខ

- នឹងជួបគ្នារាល់ត្រីមាស ដើម្បីនិយាយអំពីការរីកចម្រើនផ្នែកសន្តិសុខ និងដំណោះស្រាយ
- បេសកកម្ម៖ ដើម្បីបន្តធ្វើទំនាក់ទំនងការឱ្យរីកចម្រើននេតិកទ្រឹស្តី និងដើម្បីការពារអ្នកផ្តល់ការថែទាំ នៅពេលកំពុងរៀបចំវគ្គកម្រិតខ្ពស់សម្រាប់ការថែទាំភ្ញៀវរបស់គេ ។





វគ្គទី១ -មេរៀនទី៤

សេចក្តីណែនាំសន្តិសុខ



ផ្នែក ក
តើអ្នកណាដែលយកចិត្តទុកដាក់លើសន្តិសុខអ្នក? តើអ្នកណាដែលយកចិត្តទុកដាក់លើសន្តិសុខរបស់និយោជក?

ផ្នែក ខ
តើអ្វីទៅជាសេចក្តីណែនាំសន្តិសុខទូទៅ?

អ្វីៗដែលលោក-អ្នកនឹងសិក្សានៅក្នុងមេរៀននេះ:
១. កន្លែងដែលលោក-អ្នកយកចិត្តទុកដាក់ខ្លាំង ។
២. សេចក្តីណែនាំទូទៅ សំរាប់សន្តិសុខ ។
៣. មូលហេតុនៃសេចក្តីណែនាំនេះ មានសារៈសំខាន់ចំពោះអ្នក ។



អត្ថន័យ

ខ្នាតនៃការប្រុងប្រយ័ត្ន

រង្វាស់សន្តិសុខ ដែលត្រូវប្រើនៅពេលទាក់ទងជាមួយឈាម និងវត្ថុរាវនៃខួរព្រាណនិយោជករបស់លោក-អ្នក ។

អ្នកបំរើទូរស័ព្ទ 9-1-1

នេះជាបុគ្គលដែលទទួលភារៈកិច្ច សំរាប់បញ្ជូនជំនួយភាពអាសន្នចេញទៅឲ្យអ្នក បើអ្នកហៅឲ្យជួយ ។

ផ្លូវចេញពេលអាសន្ន

ផ្លូវដែលអ្នកត្រូវធ្វើការជាមួយជំនួយនិយោជកសំរាប់ប្រើនៅពេលមានភាពអាសន្ននៅផ្ទះ (ដូចជាធ្វើធាតុដោយដើម)។



វគ្គទី១ - មេរៀនទី៤ ការបង្ហាញពីដើម

១. មានសេចក្តីណែនាំសន្តិសុខពិសេសសំរាប់អ្នកអនុវត្តតាម ។

ពិត មិនពិត

២. សូមចុះឈ្មោះសេចក្តីណែនាំបី ដែលមាននៅក្នុងមេរៀននេះ ។

ក
ខ
គ

៣. អ្នកមិនចាំបាច់ប្រើស្រោមដៃទេ នៅពេលប្រើជាតិគីមីក្នុងគ្រួសារ ។

ពិត មិនពិត

៤. ភ្លើងភ្លើង មិនជាការសំខាន់ទេ សំរាប់ការហ្វឹកហ្វឺនសន្តិសុខល្អ

ពិត មិនពិត



វគ្គទី១ - មេរៀនទី៤ សេចក្តីណែនាំផ្នែកសន្តិសុខ

ពេលអ្នកកំពុងយកចិត្តទុកដាក់លើសន្តិសុខនិយោជករបស់អ្នក សន្តិសុខអ្នក គឺសំខាន់ណាស់ចំពោះយើង ។ បើអ្នកមានការឈឺចាប់អ្នកមិនអាចធ្វើការរបស់អ្នកបានឡើយ ។ ខាងក្រោមនេះគឺជាតារាងសេចក្តីណែនាំទូទៅ ដើម្បីជួយអ្នកឲ្យមានសន្តិសុខ ។ អ្នកអាចរកមើលព័ត៌មានអំពីសេចក្តីណែនាំនេះ នៅក្នុងកូនសៀវភៅនេះ ។

- ហ្វឹកហ្វឺនសន្តិសុខគ្រប់ពេល



- គិតអំពីសន្តិសុខទាំងពីរខាង គឺអ្នក និងនិយោជកអ្នក

- សូមផ្អាកពេលប្រើវាឲ្យត្រូវ!

- សូមចាប់ទូរស័ព្ទហៅ 9-1-1 ឲ្យរហ័ស។



- សូមប្រើស្រោមដៃ ពេលប្រើជាតិគីមី, ឈាមឬវត្ថុរាវនៃខ្លួនមនុស្ស/សារធាតុ



- សូមអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំការថែទាំនិយោជក ដោយយកចិត្តទុកដាក់

- លើកដាក់ដោយសន្តិសុខ និងត្រឹមត្រូវ



- សូមប្រើជណ្ដើរ កុំប្រើកោអី



- សូមប្រើស្រោមដៃនិងប្រដាប់បក់ខ្យល់ចេញចូល



ពេលធ្វើការជាមួយជាតិគី



មីត្រូសារ

- សូមប្រាកដថា ប្រដាប់ស្រូបផ្សេងទៅត្រូវកន្លែង ហើយប្រើការបាន (សូមមើលច្បាប់ដំណើរការរាល់ថ្ងៃ)

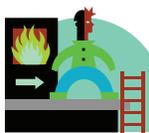


- សូមប្រើភ្លើងភ្នំ

- សូមទុកកាំភ្លើង និងគ្រាប់រំសេវនៅកន្លែងសន្តិសុខ



- សូមកុំប្រើរបស់បែកបាក់



- ត្រូវដឹងផ្លូវចេញ នៅពេលមានអាសន្ន

- ចូររកគេជួយ បើអ្នកមានបញ្ហាយ៉ាងលំបាក ដែលអ្នកមិនអាចដោះស្រាយជាមួយនិងនិយោជក



អ្នកបាន ។

កិច្ចការទាក់ទងនឹងគ្រោះថ្នាក់

ការបំរើផ្នែកបណ្តឹងរៀបចំការតវ៉ារបស់ Sedgwick បានរៀបចំបណ្តឹងសំណងកម្មករ ក្នុងនាមនៃ Home Care Quality Authority នេះជាការរៀបចំផ្នែកបណ្តឹងរបស់អ្នក ក្នុងករណីមានគ្រោះថ្នាក់ ពេលអ្នកកំពុងធ្វើការ ។ ឥឡូវនេះ សោធន កម្មករគ្រប់គ្រងគ្រោះថ្នាក់របស់អ្នក ។ គឺជាការសំខាន់បំផុត ដែលលោក-អ្នកត្រូវចុះឈ្មោះជនជាតិយោជករបស់អ្នក បើអ្នកត្រូវការពេទ្យ នៅក្រោមការរៀបចំបណ្តឹងនៃក្រសួងការងារនិងឧស្សាហកម្ម(Labor and Industries) ។

ក្នុងករណីការងារទាក់ទងទៅនឹងគ្រោះថ្នាក់

- សូមហៅ **1-866-897-0386 (Segwick CMS)** ។

បើសិនជាត្រូវតែទៅឲ្យពេទ្យព្យាបាល:

១. សូមទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតអ្នក ។ សូមប្រាប់គាត់ឲ្យដឹងថា គ្រោះថ្នាក់នេះ គឺទាក់ទងនឹងការងារ ។
២. ការិយាល័យវេជ្ជបណ្ឌិត នឹងជួយរៀបចំបណ្តឹងរបាយការណ៍គ្រោះថ្នាក់នៃក្រសួងការងារនិងឧស្សាហកម្មរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន ។
៣. សូមចុះឈ្មោះនិយោជករបស់លោក-អ្នកនៅលើក្រដាសថា
 HCQA Negotiated Contract
 601 Union St.; Suite 3500
 Seattle, WA 98101 ។
៤. ដើម្បីរំលែកករណីមើលលក្ខណៈនៃការតវ៉ារបស់លោក-អ្នក:
 1-800-LISTENS (1-800-547-8367) ឬ
 Online: [www.http//lni.wa.gov](http://lni.wa.gov) ។

យើងបិទផ្សាយនូវព័ត៌មានដែលមានក្នុងខិតប័ណ្ណសន្តិសុខប្រចាំត្រីមាស ជាកូនសន្លឹកតូចបិទបញ្ជាក់ អាចដាក់នៅក្នុងកាបូបបាន ។



១. លេខទូរស័ព្ទជាប្រភពសន្តិសុខមានផ្តល់ជូនតាមរយៈ: www.hcqa.wa.gov, ឬ
 តាមរយៈលេខ 1-800-416-1890 ។
២. គណៈកម្មាធិការជួបប្រជុំរាល់បីខែ ដើម្បីពង្រីកសន្តិសុខសំរាប់អ្នកផ្តល់ការបំរើ ។



វគ្គទី២

តើវគ្គនេះនិយាយអំពីអ្វី?

វគ្គនេះនឹងប្រាប់អ្នកឲ្យដឹងនូវការប្រុងប្រៀបសំរាប់ពេលមានអាសន្ន ។
នឹងប្រាប់នូវកិច្ចការដែលលោក-អ្នកចង់ដឹងអំពីលក្ខណៈ
ភាពអាសន្ន និងវិធីត្រូវជួយដល់និយោជករបស់អ្នក
នៅពេលមានអាសន្ន ។ វគ្គនេះនឹងប្រាប់លោក-អ្នកនូវប្រភេទនៃពត៌មាន
ដែលអ្នកត្រូវប្រុងប្រៀបឲ្យស្រេចសំរាប់ពេលអាសន្ន ។

សេចក្តីណែនាំ

មេរៀនទី១
ផែនការសកម្មភាពអាសន្ន

មេរៀនទី២
លេខភាពអាសន្ន

មេរៀនទី៣
ពត៌មាននិយោជក

ហេតុអ្វីបានជាវគ្គនេះមានសារៈសំខាន់ចំពោះអ្នកម៉្លេះ?

វគ្គនេះនឹងជួយអ្នក:

- ឲ្យដឹងថាតើអ្វីទៅជាភាពអាសន្ន និងប្រុងប្រៀបសំរាប់ពេលមានអាសន្ន ។
- ឲ្យសិក្សានូវអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ក្នុងលក្ខណៈជាអ្នកផ្តល់ការថែទាំជាឯកជន ដើម្បីការពារនិយោជករបស់អ្នក ហើយនិងបានជានិរន្តរ៍ ដល់អាជ្ញាធររដ្ឋផង ។
- ឲ្យដឹងនូវអ្វីដែលអ្នកត្រូវធ្វើ ហើយនិងអ្វីដែលលោក-អ្នកត្រូវដឹង មុនមានភាពអាសន្នកើតឡើង ។

វគ្គទី២-មេរៀនទី១

ផែនការសកម្មភាពអាសន្ន



ផ្នែក ក
តើអ្នកណាដែលយកចិត្តទុកដាក់លើ
ផែនការសកម្មភាពអាសន្ន?

ផ្នែក ខ
តើសកម្មភាពអាសន្ន ត្រូវមានលក្ខណៈ
កិច្ចការរបៀបណា

- អ្វីៗដែលលោក-អ្នកនឹងសិក្សានៅក្នុងមេរៀននេះ
១. អ្វីៗដែលជាផែនការសកម្មភាពអាសន្ន
 ២. អ្វីដែលជាមហន្តរាយធម្មជាតិ
 ៣. អ្វីដែលជាភាពអាសន្ននៃអាកាសធាតុ
 ៤. ហេតុអ្វីបានជាផែនការសកម្មភាពអាសន្ន
សំខាន់ម៉្លេះ ។



គន្លឹះពាក្យ
ផែនការសកម្មភាពអាសន្ន

មហន្តរាយធម្មជាតិ

ភាពអាសន្ននៃអាកាសធាតុ

អត្ថន័យ

ផែនការនេះគឺអ្នក និងនិយោជកជាអ្នកបង្កើត ដើម្បីរាប់រងថា
អ្នកទាំងពីរពិតជាមានសន្តិសុខ នៅពេលភាពអាសន្ន ។

មហន្តរាយដែលបណ្តាលមកពីធម្មជាតិ ។ មហន្តរាយធំៗ
ដូចជារញ្ជួយផែនដី, ទឹកជំនន់ ឬភ្នំភ្លើងផ្ទុះ ។

ភាពអាសន្នទាំងនេះ ជាលក្ខណៈ
ពិសេសទាក់ទងនឹងស្ថានភាពនៃអាកាសធាតុ ។
គឺដូចជាធ្លាក់ទឹកភក់, ឬខ្យល់ព្យុះ ។



វគ្គទី២-មេរៀនទី១ ការបង្ហាញពីដើម

១. តើអ្វីទៅជាផែនការសកម្មភាពអាសន្ន?

- ក
- ខ
- គ

២. ចូរចុះឈ្មោះវត្ថុបី ដែលត្រូវមាននៅក្នុងប្រអប់សំរាប់ភាពអាសន្ន

- ក
- ខ

៣. ចូរចុះឈ្មោះមហន្តរាយធម្មជាតិពី ។

៤. ចូរចុះឈ្មោះភាពអាសន្នធម្មជាតិបួន ។

- ក
- ខ
- គ
- ឃ

៥. តើអ្វីទៅជាកិច្ចការសំខាន់របស់អ្នក នៅពេលមានភាពអាសន្ន?

៦. ចូរចុះឈ្មោះភេទប្រុសពីរ ដែលធ្វើមហន្តរាយ ។



វគ្គទី២- មេរៀនទី១

តទៅនេះគឺជា ការរៀបចំផែនការសំរាប់ភាពអាសន្ន ។ ដោយការប៉ាន់ប្រមាណនូវកិច្ចការរបស់អ្នក ហើយនិងការប្រុងប្រៀប សំរាប់ភាពអាសន្ន ដែលគេអាចជួយសង្គ្រោះជីវិតមនុស្សបាន ។ កាលបើយើងរៀបចំផែន ការសំរាប់ប្រភេទនៃភាពអាសន្នណាមួយ គោលការណ៍រៀបចំ ក៏មានលក្ខណៈសំខាន់ៗដូចគ្នា ។

មហន្តរាយធម្មជាតិអាចកើតមាន ដោយមិនប្រាប់មុនឡើយ គឺជាកិច្ចសំខាន់ ដែលត្រូវតែប្រុងប្រៀបសំរាប់ពេល មានមហន្តរាយធម្មជាតិនេះ ។

អាកាសធាតុដែលទាក់ទងទៅនឹងមហន្តរាយ អាចប្រាប់ឲ្យដឹងមុន ឬមិនប្រាប់ឲ្យដឹងមុនក៏មាន ។ ទន្ទឹមគ្នានឹងនេះ លក្ខណៈ សំខាន់ គឺត្រូវមានផែនការជាមុន ដោយមានវត្តការពារនៅជិតដៃ ដើម្បីទប់ទល់នឹងមហន្តរាយធម្មជាតិនេះ ។ លក្ខណៈនៃ អាកាសធាតុ ដែលបណ្តាលឲ្យស្ថិតនៅក្នុងភាពអាសន្ន គឺខ្យល់,ភ្លៀង,ផ្ទុកបន្ទោរ ឬទឹកជំនន់ ។

ការប្រុងប្រៀបទុកជាមុនគឺជាកន្លឹះ សំរាប់ទប់ទល់នឹងភាពអាសន្ន

ការប្រុងប្រៀបជាកូនសោរ  ដើម្បីឲ្យមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងប្រឈមមុខទល់នឹងភាពអាសន្នណាមួយ

ភាពអាសន្នដែលគំរាមកំហែងដល់ជីវិត ពេលណាមានភាពអាសន្នដែលគំរាមកំហែងដល់ជីវិត ចូរហៅ 9-1-1 ។ ចូរឲ្យលេខទូរស័ព្ទ,អាកាសយានដ្ឋាន,ផ្លូវកាត់នៅជិត និងផែនទីទៅកាន់ផ្ទះអ្នក ដល់ពួកគេ ។ 

ការជម្លៀសចេញពីផ្ទះ សកម្មភាពដ៏សំខាន់បំផុត ក្នុងករណីមានភ្លើងនេះ គឺត្រូវយកនិយោជកនិងខ្លួនអ្នកចេញក្រៅដោយសុខសាន្ត ។ ការសំខាន់ គឺត្រូវណែនាំឲ្យស្គាល់ប្រដាប់ដឹងអំពីភ្លើងនេះ ជាមួយនិងនិយោជករបស់អ្នក ។ បើដឹងថាភ្លើងនេះ ចូរហៅ 9-1-1 ។

ការប្រុងប្រយ័ត្នបំបាត់អាហារខ្លះៗទុកជាមុន:

១. បើនិយោជកអ្នកមិនអាចក្រោកចេញពីគ្រែដោយខ្លួនឯងបាន ចូរប្រុងប្រយ័ត្ន រុំរបៀបដែលអ្នកនឹងអាចយកពួកគេចេញទៅក្រៅដោយសុខសាន្ត ។
២. ត្រូវដឹងថា បើមានប្រដាប់ពន្លត់ភ្លើងនៅនិងផ្ទះ ហើយនិងចេះរបៀបប្រើវា ។
៣. ត្រូវដឹងផ្លូវកាត់ដើម្បីចេញទៅក្រៅ ។ (ចូរចាំថា បើអ្នកនៅនិងអាគារ ដណ្តើរយន្ត ប្រើមិនកើតទេ)។

ផែនការសកម្មភាពអាសន្ន: ចូរធ្វើតុលាការ បំពេញផែនការសកម្មភាពអាសន្ន ដែលមាននៅខាងក្រោយសៀវភៅកូន

**ក្នុងព្រឹត្តិការណ៍
មានភ្លើងឆេះ ឬមានក
ារគំរាមកំហែងដល់ជីវិត
ដែលជាភាពអាសន្ន:
ចូរហៅ 9-1-1 ។**



នេះ ។ ចូរគូសកន្លែងអ្នកធ្វើការ ហើយគូសព្រួញចង្កូលឲ្យចេញ ។
ចូរដាក់រូបដែលគួរហើយនោះ នៅជិតទូរស័ព្ទអ្នក ។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវការ
វា នៅពេលអាសន្ន ។ យើងភ្ជាប់សេចក្តីចម្លងផែនការទៅជាមួយ
នៅខាងចុងនៃកូនសៀវភៅកូននេះ ។

កន្លែងថ្មីសំរាប់ស្នាក់នៅជាបណ្តោះអាសន្ន: ចូរខំប្រឹងធ្វើការរៀបចំសំរាប់អ្នកទៅ
កាន់កន្លែងថ្មីបណ្តោះអាសន្ន ក្នុងករណីដែល កន្លែងអ្នកធ្វើការ មិនមានសន្តិសុខ
ដែលអាចចេញចូលបាន ។ ទិស្នាក់បណ្តោះអាសន្ននេះ គឺដូចជាផ្ទះមិនត្រូវសម្បាញ់
ឬវិហារតំបន់ជាដើម ។ ចូរប្រើសយកកន្លែងទីពីរ ក្នុងករណីដែលកន្លែងទីមួយមិន
មានលទ្ធភាពសំរាប់ពេលមានអាសន្ន ។ អ្នក និងនិយោជកត្រូវរៀបចំផែនការឲ្យ
រៀបចំ មុន មានភាពអាសន្នកើតឡើង ។

 ចូរចាំ: ជំរកមិនឲ្យយកសត្វទៅជាមួយទេ ។ អ្នកត្រូវជួយនិយោជករបស់អ្នក ក្នុងកិច្ចរៀបចំផែនការសត្វចិញ្ចឹមរបស់គេ
មុនពេលមានភាពអាសន្នកើតឡើង ។

រញ្ជួយផែនដី/ទឹកជំនន់:

ឯកសិទ្ធិមួយរបស់អ្នកនៅពេលរញ្ជួយផែនដី/ទឹកជំនន់ គឺអ្នកផ្ទាល់ ។ ចូរការពារខ្លួន
ឲ្យមានសន្តិសុខ ដើម្បីឲ្យអាចជួយ និយោជករបស់អ្នកបាន នៅពេលឈប់រញ្ជួយ
និង/ឬពេលទឹកស្រក ។ ក្នុងព្រឹត្តិការណ៍រញ្ជួយផែនដី/ទឹកជំនន់ អ្នកត្រូវ:

- នៅនិងអាគារ, ជ្រកក្រោមតុ ហើយនៅទំរាប់ ។
- នៅឲ្យឆ្ងាយពីបង្អួច, ទូឆ្នំ, ទូសៀវភៅ ឬកញ្ចក់ ។
- ពេលឈប់រញ្ជួយ ត្រូវចេញឲ្យផុតពីអាគារ ។ កុំនៅជួយយកអាសារជន
ដែលមានរបួសធ្ងន់នោះឲ្យសោះ លុះត្រាតែបើទុកជននោះទៅ នឹង
មានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងជាងនេះទៅទៀត ។

ការពិពណ៌នាផ្សេងៗទៀត សំរាប់ជួយការពារអ្នក
ឲ្យមានសន្តិសុខ នៅពេលរញ្ជួយផែនដី:



បើអ្នក នៅខាងក្រៅផ្ទះ: ចូរថយឲ្យឆ្ងាយពីអាគារ,
ដើមឈើ, បង្គោលទូរស័ព្ទ ហើយនិងខ្សែភ្លើង ។

បើអ្នក នៅតាមផ្លូវ:
ចូរបើកទ្រានចេញពីក្រោមស្ពាន ឬលើស្ពាន ។
ចូរឈប់នៅកន្លែងណាដែលមានសន្តិសុខ ។
ត្រូវនៅក្នុងរថយន្ត ។

ភ្លើងដាច់:

ត្រូវប្រុងប្រៀប:

- ចុះឈ្មោះសម្ភារៈទ្រទ្រង់ជីវិត ជាមួយក្រុមហ៊ុនភ្លើងរបស់និយោជកអ្នក ។
- គិតអំពីការទិញកូនម៉ាស៊ីនភ្លើងតូចមួយ ឬដឹងកន្លែងជួល បើនិយោជកអ្នកប្រើសម្ភារៈទ្រទ្រង់ជីវិត ដែលតម្រូវឲ្យមានអគ្គិសនី ។
ត្រូវមានលេខទូរស័ព្ទកន្លែងជួលម៉ាស៊ីនភ្លើងនោះជិត បើនិយោជកអ្នក មិនអាចទិញបាន ។
- បិទប្រកាសលេខទូរស័ព្ទនៃការស្ថាបនាថ្មី,ជួសជុលនិងដាច់ភ្លើង នៅក្នុងតារាងក្រុមហ៊ុនភ្លើងតំបន់និយោជកអ្នក ។
- បើនិយោជកអ្នក មានទូរយានដ្ឋានប្រើអគ្គិសនី ចូររៀនបើកទូរយានដោយមិនមានភ្លើង ។
- ចូរប្រុងប្រៀបប្រដាប់សំរាប់ពេលដាច់ភ្លើង ។ ចំពោះការដាច់ភ្លើងនៅពេលរាប់ ត្រូវមានអង្គបំភ្លើង,ពិល,ថ្មពិល,វិទ្យុ,ថ្មពិលបំប្លែង និងនាវិកាមូលឡាន ។
- ចូរឲ្យច្បាស់ថា និយោជកអ្នកមានប្រដាប់កំដៅផ្សេងៗ និងឧបករណ៍ប្រេង ។

ពេលដាច់ភ្លើង:

- បើភ្លើងដាច់ត្រឹមតែផ្ទះនិយោជកអ្នកប៉ុណ្ណោះទេ ចូរមើលប្រអប់ហ្វឺយស៊ុប(fuse) ឬប្រអប់បិទបើកភ្លើង ។
ចូរបិទកន្លែងប្រើវត្ថុធំៗ មុននិងដូរហ្វឺយស៊ុប(fuse) ឬកន្លែងមេភ្លើង(circuit) ។
- បើភ្លើងដាច់ទាំងស្រុងគ្រប់ទីកន្លែង ត្រូវផ្តាច់ប្រដាប់អេឡិចត្រិកប្រើកំដៅនិងចង្កៀនធំៗទាំងអស់ ដើម្បីបន្ថយសេចក្តីត្រូវការមុនដំបូង និងការពារម៉ាស៊ីនកុំឲ្យខូចកម្លាំងវ៉ុលត៍ ។
- បើអ្នកចេញពីផ្ទះ ត្រូវបិទ ឬដកប្រដាប់កំដៅចេញ ។
- ដកភ្លើងកុំព្យូទ័រ និងសម្ភារៈដទៃៗដែលរស់រវើក ដើម្បីការពារទល់និងការខ្លោល ពេលគេភ្លើងឡើងវិញ ។
- ត្រូវមានទឹក ជាពិសេសបើនិយោជកមានអណ្តូង ។
- បិទទូរ,បង្គួចនិងរនាំងឲ្យជិត ដើម្បីឲ្យមានកំដៅនៅក្នុងផ្ទះនិយោជក ។ ទុកប្រដាប់បើក-បិទភ្លើងមួយឲ្យនៅបើក ដើម្បីឲ្យដឹងថា គេបានភ្លើងរួចហើយ ។
- បិទទូរទូរទឹកកក និងទូកកឲ្យជិត ។ បើទូរទឹកកកបិទជានិច្ច ទូរនេះអាចរក្សាម្ហូបអាហារកកបានពីរថ្ងៃ ។
- ចូរប្រុងប្រយ័ត្នឲ្យណាស់ ចំពោះភ្លើងឡើង ឬគ្រឿងប្រដាប់ដែលអាចឆាបឆេះដទៃៗទៀត ។
- ពេលប្រើកំដៅកេរ៉ូសិន,ចង្កៀងឧស្ម័ន ឬចង្កៀននៅក្នុងផ្ទះ ត្រូវប្រើកង្ហារបក់ចេញ ដើម្បីកុំឲ្យមានជាតិពុលនៅជាន់ក្នុងផ្ទះ ។
មិនត្រូវប្រើធូលីឬឧស្ម័នសំរាប់ខ្លែនៅក្នុងផ្ទះ ពីព្រោះវាអាចបណ្តាលឲ្យមានជាតិពុល ។
- ចូរតភ្ជាប់និងតម្រៀមភ្ជាប់ម៉ាស៊ីនភ្លើងតែម្តង កុំតភ្ជាប់ពីកន្លែងអគ្គិសនីដែលមានពីមុនរួចហើយឲ្យសោះ ។

ចូរហៅ **9-1-1** សំរាប់ស្ថានភាពគំរាមកំហែងដល់ជីវិត ។

**ការរៀបរាប់ប្រដាប់ពេទ្យត្រូវ
រក្សាទុកសំរាប់ពេលមានអាសន្ន**

- ម្ហូបអាហារ(ប្រដាប់បើកកំប៉ុង)
- ទឹក(ដប)
- ភ្លយ(កំរាលត្រៃ)
- វីទ្យុ
- ពិល
- ថ្មពិល
- ថ្នាំពេទ្យ
- ឧប្បករណ៍
- សត្វចិញ្ចឹម
- ទូរស័ព្ទមិនចាំបាច់ប្រើភ្លើង
- ប្រក្រតិទិនសំរាប់ប្រើពេលត្រូវសើរៀប
បដាប់ពេទ្យទាំងនោះ
- ស្លាបប៉ាកានិងក្រដាសសរសេរ
(កន្លែ)
- សំលៀកបំពាក់សំរាប់ផ្លាស់ប្តូរ
(មិនប្រាកដ)

សម្ភារៈសំរាប់ភាពអាសន្នផ្សេងៗទៀត៖ ប្រសិនបើមានទឹកជំនន់
ប្រញាយផែនដី គឺត្រូវមានប្រដាប់ពេទ្យបណ្តោះអាសន្នជាចាំបាច់៖
ភ្លយ,ម្ហូបអាហារ,ទឹក,វីទ្យុ,ពិល និងប្រដាប់ផ្សេងៗទៀត ។
ចូរនិយាយជាមួយនិយោជករបស់អ្នក អំពីប្រដាប់ពេទ្យ សំរាប់ភាព អាសន្ន
ទាំងនេះ ហើយទុកពេលឲ្យពួកគាត់សំរេចថា តើគាត់ចង់ទុករបស់សំរាប់
ភាពអាសន្នទាំងនេះនៅជិតអ្នកដែរ ឬយ៉ាងណា ។ ត្រូវដឹងកន្លែងទុករបស់
សំរាប់ភាពអាសន្នទាំងនេះ ថានៅត្រង់ណា ។

ប្រដាប់ពេទ្យសំរាប់ភាពអាសន្ន៖ នេះជាការប្រមូលឧប្បករណ៍ដែល
អ្នក និងនិយោជកអ្នក អាចរស់នៅបានដោយ មិនចាំបាច់ មានជំនួយ
បានយ៉ាងតិចបំផុតត្រឹមចិថ្ងៃ ។ ដូច្នេះ ចំណោមករណីទាំងអស់ដែល
បានពោលមកខាងលើ អ្នកត្រូវគិតអំពីសេចក្តីត្រូវការ ដូចតទៅនេះផង
ដែរ៖

- ទឹកដបសំរាប់រយៈពេលចិថ្ងៃ
- ថ្នាំពេទ្យសំរាប់រយៈពេលចិថ្ងៃ 
- ម្ហូបអាហារដែលនិយោជកអាចបរិភោគបាន
- ម្ហូបសត្វនិងថ្នាំ 
- ថ្មពិលនិងថ្នាំដាក់វីទ្យុ 
- ទូរស័ព្ទមិនចាំបាច់ភ្លើង
- ប្រក្រតិទិនសំរាប់កត់សំគាល់ប្រដាប់ពេទ្យជាធម្មតា
ដើម្បីឲ្យដឹងអំពីពេលត្រូវផុតអាណត្តិ
- ស្លាបប៉ាកានិងក្រដាសសរសេរ
- ប្រដាប់បើកកំប៉ុង

ចំណុចគន្លឹះត្រូវចាំ៖

-  ត្រូវរក្សាខ្លួនអ្នកឲ្យមានសន្តិសុខនៅពេលរញ្ជួយផែនដី ដើម្បីឲ្យអ្នកអាចថែទាំជនដទៃបាន ។
-  ត្រូវទុកលើខ្លួនទូរស័ព្ទសំខាន់ៗនៅកន្លែងជិតទូរស័ព្ទ
-  បើមានទូរស័ព្ទដៃ ទោះជាឈប់ដាក់ទៀតហើយក៏ដោយ ។ ទូរស័ព្ទទាំងនេះនឹងហៅតម្រូវការ មិនមែន EMS 9-1-1
ឡើយ ។
-  ត្រូវមានថ្មសំរាប់ទូរស័ព្ទដៃទុកបំរុងផង
-  ចូរហៅ 9-1-1 នៅពេលមានភាពអាសន្នដែលគំរាមកំហែងដល់ជីវិត ។

(សន្តិសុខប្រសើរជាងអសន្តិសុខ)



វគ្គទី២ មេរៀនទី២និងទី៣

លេខភាពអាសន្ន
ពតិមានទិយោជក



ផ្នែក ក
ផ្នែកនេះយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើជន
ដែលត្រូវហៅ និងពេលត្រូវហៅ

ផ្នែក ខ
តើពតិមាននេះ ចាំបាច់យ៉ាងណាខ្លះ
ដែលអ្នកត្រូវដឹងពីទិយោជក?

- អ្វីដែលអ្នកនឹងសិក្សានៅក្នុងមេរៀននេះ:
១. លេខសំខាន់ៗ ដែលអ្នកត្រូវដឹង
 ២. កន្លែងល្អសំរាប់បិទប្រកាសពតិមាន ។
 ៣. ពតិមានសំខាន់ សំរាប់ដឹងអំពីទិយោជកអ្នក ។



អត្ថន័យ

លេខភាពអាសន្ន

លេខសំខាន់ៗដែលអ្នកត្រូវមាននៅជិតដៃ
សំរាប់ពេលមានអាសន្ន

សិទ្ធិ

កំរិតយុត្តិធម៌,ច្បាប់,និងសុជីវធម៌ ។
ការបង្ហាញទាហរណ៍ដែលជាសិទ្ធិឯកជន ដើម្បីប្រកែក
មិនព្រមទទួលការព្យាបាលផ្នែកពេទ្យ ។



វគ្គទី២ មេរៀនទី២និងទី៣ ការបង្ហាញពីដើម

១. តើកន្លែងសំរាប់បិទលេខសំខាន់ៗរបស់និយោជកអ្នកនៅឯណា?

២. តើអ្នកត្រូវទូរស័ព្ទអ្នកណាម្នាក់ នៅពេលមានអាសន្ន?

ក. គ្រូសារ

ខ. អ្នកបំរើទូរស័ព្ទ 9-1-1

គ. អ្នកកាន់សំណុំរឿង

ឃ. ទាំងអស់ខាងលើ



វគ្គទី២-មេរៀនទី២ លេខភាពអាសន្ន

លេខភាពអាសន្នទាំងនេះ គឺជាលេខជាប់និងខ្លួនអ្នក ដើម្បីឲ្យនិយោជកអ្នក ដែលចង់ប្រាប់អ្នកឲ្យដឹង នៅពេលមានភាពអាសន្ន ឬមានសំណួរ អំពីការថែទាំនិយោជកអ្នក ។ ករណីដែលសំខាន់នោះគឺត្រូវកត់លេខទាំងនេះទុកឲ្យនៅជិត ដៃសំរាប់ពេលមានអាសន្ន ។

អ្នកត្រូវបិទលេខទូរស័ព្ទភាពអាសន្ន នៅកន្លែងណាមួយដែលងាយរកឃើញ ។ ចូរសរសេរឲ្យធំៗ, គូសអក្សរ ហើយបិទវានៅខាងក្នុង ទូរទូរដាក់ប្រដាប់ប្រដារនៅនិងចង្កាន ដែលនៅជិតទូរស័ព្ទ ។ អ្នកត្រូវដឹងពីនិយោជកអ្នក ថាតើត្រូវប្រាប់អ្នកណា ហើយថាតើត្រូវ ហៅពួកគេយ៉ាងដូចម្តេច ។



ចូរទាក់ទងជនណាមួយ នៅពេល:

- អ្នកមានភាពអាសន្ន:
ចូរអនុវត្តតាមទំរង់ភាពអាសន្នដែលមានមកហើយ។ ចូរទាក់ទងជនដែលនិយោជកអ្នកប្រាប់ឲ្យទាក់ទង ។
- អ្នកមានអារម្មណ៍ថា សេចក្តីសំរេចដែលនិយោជកបានធ្វើនោះគឺនៅក្នុងគ្រោះថ្នាក់ ។ ចូរនិយាយជាមួយនិងជនណាមួយដែលសមរម្យនៅនិងផ្ទះថែទាំ ថ្វីបើនិយោជកអ្នក មិនចង់ឲ្យអ្នកហៅអ្នកណាក៏ដោយ ។
- អ្នកត្រូវកត់សំគាល់នូវគំរូនៃការផ្លាស់ប្តូរ ឬការបដិសេធនៅក្នុងកិច្ចការរបស់និយោជកអ្នក ។
- និយោជកអ្នកនៅតែប្រកែកមិនព្រមទទួលការថែទាំ ឬការព្យាបាលតទៅទៀត ។

ចូរដឹងជនដែលត្រូវទាក់ទង

- ត្រូវមានឈ្មោះទាក់ទងនិងលេខទូរស័ព្ទបិទនៅជិតទូរស័ព្ទ ឬក៏នៅកន្លែងដែលជិតដៃ បើសិនជានិយោជកចង់បាន ។ អាស្រ័យទៅ លើការបង្គាប់របស់និយោជកអ្នកប៉ុណ្ណោះ ។ អ្នកអាចហៅអ្នកកាន់សំណុំរឿងរបស់និយោជក ឬសមាជិកគ្រួសារ ។
- ចូរទាក់ទងក្រុមថែទាំផ្សេងៗទៀត ពេលអ្នកមានសំណួរ ។ ចូរហៅ បើអ្នកជឿថា ជំនួយរបស់ពួកគេមានលទ្ធផលប្រសើរជាង សំរាប់ការថែទាំនិយោជករបស់អ្នក ។



វគ្គទី២-មេរៀនទី៣ ពតិមាននិយោជក

នេះជាពតិមាន ដែលអ្នកជាអ្នកផ្តល់ការថែទាំ ត្រូវតែមានពតិមានអំពីនិយោជកអ្នក ដើម្បីឲ្យមានការថែទាំត្រឹមត្រូវ ដែលបានផ្តល់ឲ្យនិយោជកអ្នក នៅពេលមានអាសន្ន និងជនដែលគេបានប្រាប់ឲ្យទាក់ទងនៅពេល អាសន្ននោះបានត្រឹមត្រូវ ។

អ្នកត្រូវទុកពតិមានទាំងនេះ ឲ្យនៅជិតនិងទូរស័ព្ទអ្នក ។ ចូរមិនភ្ជាប់និទ្ទេសកក គឺកន្លែងដែលអ្នកមិនទុកនៅនិងផ្ទះ ។ 

ពតិមានដែលមានរៀបរាប់ ហើយត្រូវមាននៅក្នុងឯកសារគឺ:

- ឈ្មោះនិយោជក
- បុគ្គលដែលត្រូវហៅក្រៅពីផ្ទះ
- អាសយដ្ឋានរបស់និយោជក
- លេខទូរស័ព្ទរបស់និយោជក
- ឈ្មោះវេជ្ជបណ្ឌិតប្រចាំគ្រួសារ
- ឈ្មោះនិងលេខទូរស័ព្ទអ្នកកាន់សំណុំរឿង
- ផ្លូវផ្ទះឬផ្លូវកាត់ខ្លាំងជិតផ្ទះនិយោជក

ពតិមាននេះគឺសំខាន់ ហើយនៅពេលមានអាសន្ន អាចជួយស្រោចស្រង់ជីវិតអ្នក និងជីវិតនិយោជករបស់អ្នកបាន ។ បើអ្នកបានសរសេរវាទុក,មិនទុក ហើយនិងបាននិយាយជាមួយនិយោជកអ្នកហើយ គឺគ្មានអ្វីគួរឲ្យសង្ស័យទៀតទេ ។ យើងគិតថា យើងចាំពតិមានទាំងនេះ នៅក្នុងបេះដូងក៏មែនហើយ ប៉ុន្តែនៅពេលមានអាសន្ន វាអាចភ្លេចបាន ពីព្រោះ កំពុងរវល់និងរឿងភាពអាសន្ន ។

ចូរចាំថា អ្នកហ្នឹងឯង ជាអ្នករៀបរាប់ផែនការភាពអាសន្នទុកមុន ។ នេះជាវិធីមួយ ដែលធ្វើឲ្យ សភាពការណ៍ទៅខាងមុខមានលក្ខណៈខុសគ្នា ។ 



វគ្គទី៣

សន្តិសុខអ្នកផ្តល់ការថែទាំ



តើវគ្គនេះនិយាយអំពីអ្វី?

វគ្គនេះនឹងប្រាប់អ្នកឲ្យដឹងថា តើអ្វីទៅជាបង្អែកសន្តិសុខ និងវិធីរាប់រងឲ្យប្រាកដថា អ្នកពិតជាបានហ្វឹកហ្វឺនមែន។ នឹងគ្រប់គ្រង ខាងល្បិចនៃការលើកត្រឹមត្រូវ ព្រមទាំងការហាត់ដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ដើម្បីរាប់រងខ្នងរបស់អ្នក ដែលអាចធ្វើបានដោយខ្លាំងបំផុត ។

វគ្គនេះនឹងគ្រប់គ្រងការព្យាបាលជើងដែលថ្លោះ/រមួលសរសៃ,មានរមួល, សន្តិសុខអ្នកបើកបរ និងហិរញ្ញវត្ថុនៅកន្លែងធ្វើការ ។

ហេតុអ្វីបានជាវគ្គនេះមានសារៈសំខាន់ចំពោះអ្នកម៉ែ?

វគ្គនេះនឹងជួយអ្នក:

- ឲ្យដឹងនូវវិធីលើកត្រឹមត្រូវ ដើម្បីកុំឲ្យឈឺខ្នង ហើយនិងសិក្សានូវអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ដើម្បីទប់ទល់កម្លាំងឆ្អឹងអ្នក ។
- ឲ្យដឹងនូវវិធីព្យាបាលការថ្លោះនិងរមួលសរសៃ ព្រមទាំងវគ្គត្រូវ ពាក់សំរាប់ការងារអ្នក ។
- ឲ្យស័ក្សាអំពីប្រដាប់ឆ្នែប្រឌិតជំនួយ ដែលមានផ្តល់ឲ្យសំរាប់ប្រើ ក្នុងការលើកដាក់និយោជករបស់អ្នក ។
- ស័ក្សាអំពីរបៀបការពារខ្លួនអ្នកឲ្យផុតពីជំងឺ និងការប្រើឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន(PPE)
- សិក្សានូវការពិពណ៌នាសន្តិសុខបើកបរ និងរបៀប ការពារខ្លួនអ្នកឲ្យផុតពីហិរញ្ញវត្ថុនៅកន្លែងធ្វើការ ។

មេរៀនទី១

បង្អែកសន្តិសុខនិងកាយលក្ខណៈ

មេរៀនទី២

ល្បិចលើកវត្ថុដោយត្រឹមត្រូវ

មេរៀនទី៣

ល្បិចលើកវត្ថុត្រឹមត្រូវសំរាប់ជនអ្នកលើកប្រកប ដោយសន្តិសុខ

មេរៀនទី៤

ប្រដាប់ឆ្នែប្រឌិតជំនួយ

មេរៀនទី៥

ថ្លោះ/រមួលសរសៃ

មេរៀនទី៦

ការប្រើប្រដាប់ពាក់ជើងដោយត្រឹមត្រូវ

មេរៀនទី៧

ការថែទាំរោគឆ្លង សម្ភារៈការពារផ្ទាល់ខ្លួន

មេរៀនទី៨

សន្តិសុខអ្នកបើកបរ

មេរៀនទី៩

ហិរញ្ញវត្ថុនៅកន្លែងធ្វើការ



វគ្គទី៣ មេរៀនទទនិងទី២

សន្តិសុខឆ្នឹងខ្នង និងកាយលក្ខណៈ
ល្បិចការលើកសម្ភារៈត្រឹមត្រូវ



ផ្នែក ក
ផ្នែកនេះយកចិត្តទុកដាក់លើសន្តិសុខ
ឆ្នឹងខ្នង និងកាយលក្ខណៈ ។



ផ្នែក ខ
ផ្នែកនេះយកចិត្តទុកដាក់លើល្បិចលើក
សម្ភារៈត្រឹមត្រូវ ។

អ្វីៗដែលអ្នកនឹងសិក្សានៅក្នុងមេរៀនទាំងនេះ៖

១. ការពិពណ៌នាសន្តិសុខឆ្នឹងខ្នង ។
២. ល្បិចដែលអាចប្រើ ដើម្បីដឹងអំពីកាយលក្ខណៈ ។
៣. ល្បិចត្រឹមត្រូវ សំរាប់លើកសម្ភារៈ ដូចជាប្រអប់, រទេះដី, វត្ថុមួយចំនួនជាដើម។ល។
៤. លក្ខណៈសំខាន់ៗ ដែលអ្នកអាចស្រាវជ្រាវ រវាងកុំឲ្យមានរបួសឆ្នឹងខ្នង ។



គន្លឹះពាក្យ

ការផ្ទេរ

អត្ថន័យ

ជំនួយសំរាប់ជួយមនុស្សដែលបាត់បង់មុខការ ឬ
ដើម្បីជួយការផ្ទេរ និងចលនា

ជួយមនុស្សពីកន្លែងមួយ ទៅកន្លែងមួយ ពេលគាត់មិនអាច
ធ្វើអ្វីៗដោយខ្លួនឯងបាន ។



វគ្គទី៣ - មេរៀនទី១
សន្តិសុខអ្នកឌីជីថល និងកាយលក្ខណៈ

វិប្បល្យាសអ្នកឌីជីថល គឺជារប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ ចំណោមរបៀបទាំងឡាយ ដែលនាំឱ្យកើតមាននៅកន្លែងធ្វើការ ។ អ្នកឌីជីថលអ្នក គឺជាម៉ាស៊ីនដ៏ស្មុគស្មាញ ដែលផ្សំដោយសាច់ដុំជាច្រើន, អ្នកសរសេរ ហើយនិងជាលិកាឧបត្ថម្ភ ។ ជាម៉ាស៊ីនដែលអ្នក ប្រើរាល់ថ្ងៃ ប្រហែលជាវាសឹក ហើយអ្នកប្រហែលជាមិនដឹងផង ។ អ្នកឌីជីថលគឺជាបំពង់ពិសាល ដល់កញ្ចក់ ។

អ្នកឌីជីថលដូចជាម៉ាស៊ីនដ៏ប្រណិតមួយ អ្នកឌីជីថលអ្នក តម្រូវឱ្យមានការថែទាំត្រឹមត្រូវ ដើម្បីឱ្យនៅប្រើការបាន ។ បើវាមិនធ្វើការបានល្អទេ អ្នកនឹងទទួលបានការយឺតយ៉ាវ ។ របៀបអ្នកឌីជីថល ធ្វើឱ្យអ្នកពិបាកលើកដៃ-ជើង, ចង្កេះ, ក ហើយនិងក្បាល ។

កិច្ចការអ្នកប្រហែលជាទាក់ទងនឹងការលើកយ៉ាងមួម៉ៅ ឬឆ្លងជំហរ ហើយអ្នកប្រហែលជាមានគ្រោះថ្នាក់ ដោយរបៀបអ្នកឌីជីថល ។

ចូរថែទាំអ្នកឌីជីថលអ្នក!

ការពិពណ៌នា ដើម្បីរក្សាអ្នកឌីជីថលអ្នកឱ្យមានលក្ខណៈល្អ

- របៀបអ្នកឌីជីថលអាច:**
- បណ្តាលឱ្យខ្សោយ ហើយឈឺខ្លាំង
 - បណ្តាលឱ្យខាតពេលធ្វើការ
 - តម្រូវឱ្យមានហាត់កាយសម្បទា ឬវះកាត់

១. ជំហរ

ជំហរត្រឹមត្រូវមានការឈរនិងអង្គុយត្រង់ ដោយមិនឈរដូចអត់សរសៃ ឬបង្គិលស្មា ។ ចូរទម្លាប់ឱ្យត្រង់ពោះ ដើម្បីកុំវាលយចេញ ហើយដាក់ទម្ងន់ច្រើន ទៅលើអ្នកឌីជីថល ។ ពេលក្រោកឈរ, ចូរបត់ជង្គង់ថ្មីម្តង ។

ការដេកត្រឹមត្រូវក៏ជាកិច្ចសំខាន់មួយដែរ ដើម្បីការពារអ្នកឌីជីថល ព្រមទាំងបន្ថយការឈឺអ្នកឌីជីថល ។ ចូរដេកលើពូករឹង, មិនផ្ទុំ ប៉ុន្តែកុំរឹងពេក ។ កុំដេកផ្តាច់ អ្នកអាចដេកផ្អៀង ដោយដាក់ខ្នើយនៅប្រឡោះភ្នៅ ឬដេកផ្លា ដោយដាក់ខ្នើយ នៅក្រោមអន្ទាក់ជើង ។

២. កាយលក្ខណៈ

កាយលក្ខណៈត្រឹមត្រូវទាក់ទងនឹងការហាត់ប្រាណជារបៀបអារ៉ូប៊ីក ព្រមទាំងការរលាស់ដៃ-ជើង និងសាច់ដុំអ្នកឌីជីថល និងពោះ ។ ចូរដើរ, ការបែលទឹក និងជិះកង់ ជាវិធីដ៏ឧត្តម ដើម្បីកាយលក្ខណៈទាំងមូល ព្រមទាំងបង្កើនសុខភាពបេះដូងផង ។

ការហាត់ប្រាណជារបៀបអារ៉ូប៊ីក ព្រមទាំងបរិភោគម្ហូបល្អៗ បណ្តាលកុំឱ្យឡើងទម្ងន់ ដែលជាកត្តាគ្រោះថ្នាក់ ឬរបៀបអ្នកឌីជីថល

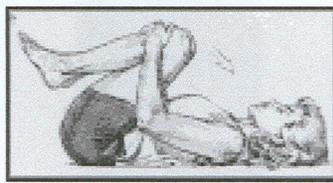
ការហាត់ប្រាណមជ្ឈមជ្ឈយធ្វើឲ្យមានសុខភាពឆ្អឹងខ្នង

១. ដើរ១០នាទី ២ដងមួយថ្ងៃ
២. ខំប្រឹងដើរឲ្យបានយ៉ាងតិចបំផុតត្រឹម៣០នាទីមួយថ្ងៃ-បីដងមួយអាទិត្យ;
៣. ពត់ឆ្អឹងខ្នង ពី៥-៧ថ្ងៃមួយអាទិត្យ(ចូរមើលរូប ក និង ខ)
៤. ហាត់ពង្រឹងឆ្អឹងខ្នង ត្រូវធ្វើឲ្យបានយ៉ាងតិចបំផុតពី៤-៥ថ្ងៃមួយអាទិត្យ(ចូរមើលរូប គ)
៥. ចូរកត់សំគាល់: ដោយសារកាយលក្ខណៈឆ្អឹងខ្នងបត់បាន ការពង្រឹងកម្លាំង និងការពត់ពែនសាច់ដុំឆ្អឹងខ្នង និងពោះ ត្រូវធ្វើនៅក្រោមការណែនាំរបស់ គ្រូពេទ្យ ឬគ្រូហាត់ប្រាណ ។

រូប ក



រូប ខ



រូប គ



ចូរសន្និដ្ឋានឆ្អឹងខ្នងអ្នក

ចូរកុំភ្លេចនិយាយជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតអ្នក មុននិងចង់ហាត់នូវអ្វីមួយ,ជាពិសេស បើអ្នកធ្លាប់ឈឺឆ្អឹងខ្នងរួចមកហើយ ។

ជាការសំខាន់ណាស់ ដែលអ្នកចាប់ផ្តើមហាត់ប្រាណពិតច្បាស់ទៅ ហើយបង្កើនកំរិតបន្តិចម្តងៗ ។ តែងចាប់ផ្តើមការហាត់ប្រាណណាមួយដោយសន្តិធំ ។

៣. វិធីការពារ: ការហាត់ប្រាណ ដើម្បីសុខភាពឆ្អឹងខ្នង

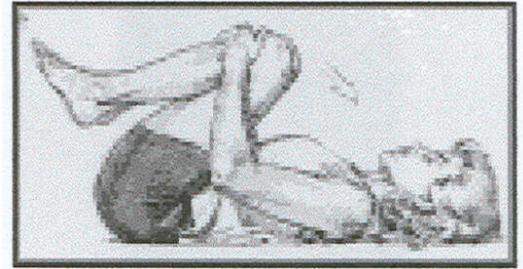
ឆ្អឹងខ្នងផ្នែកខាងក្រោម និងសាច់ដុំពោះ ធ្វើការជាមួយគ្នា ដើម្បីធ្វើឆ្អឹងខ្នងឲ្យមានសុខភាព ។ ការហាត់ប្រាណមានបង្ហាញនៅទំព័រខាងមុខនេះ ជួយពង្រឹងកម្លាំងសាច់ដុំឆ្អឹងខ្នងផ្នែកខាងក្រោម ហើយនិងបង្កើនភាពបត់បែនបានល្អ ។

លុះត្រាតែគេបានណែនាំទៅប្រការផ្សេង ។ ត្រូវហាត់ប្រាណឲ្យបានម្តងទៅប្រាំដង-ពីរដងមួយថ្ងៃ ។ ចូរបង្កើនការហាត់ប្រាណអ្នក ឲ្យបានកើនបន្តិចម្តងៗ ឲ្យបាន១០ដង-ពីរដងមួយថ្ងៃ ។ ចូរប្រើវាសន្សឹមៗ,សកម្មភាពត្រង់ពោះពេលអ្នកហាត់ប្រាណ ។

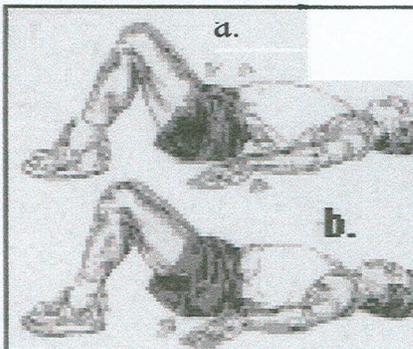
បើអ្នកមិនស្រួល នៅពេលហាត់ប្រាណ ចូរឈប់ភ្លាម ហើយទាក់ទងវេជ្ជបណ្ឌិតអ្នក ។ ចូរឈប់ធ្វើការហាត់ប្រាណណាមួយ ដែលបង្កើនការឈឺឆ្អឹងខ្នង ឬ បណ្តាលឲ្យស្រែវស្រាញ,ស្លឹក,ឬធ្វើជើងឲ្យខ្សោយ ។

ការលើកជង្គង់ទាំងពីរសន្ធឹងដល់ទ្រូង

- ដេកផ្លា
- ទាញជង្គង់ទាំងពីរដល់ដើមទ្រូង រហូតទាល់តែអ្នកដឹងថាអាចសន្ធឹងឆ្អឹងខ្នងខាងក្រោមបានស្រួល
- សំរាកឆ្អឹងខ្នង
- ទុកវាឲ្យបានពី៤៥-៦០វិនាទី



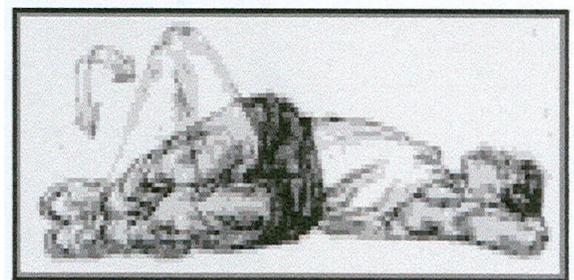
ការហាត់លើកឆ្អឹងត្រួតតាក



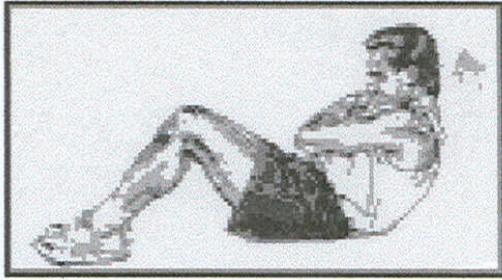
- ដេកផ្លា ដោយបត់ជង្គង់,បាតជើងជាប់ក្តារ ។ ហើយដៃទៅខាង(ក)
- ឆ្អឹងខ្នងជាប់និងក្តារ ។ (ពើងចង្កេះឡើងលើ(ខ))
- ទប់វាឲ្យបានពី១០-១៥វិនាទី ហើយបន្តរ ។ ចូរបង្កើនពេលទប់នេះបន្តិចម្តងៗ ឲ្យបានដល់ទៅ៦០វិនាទី ។

ការសន្ធឹងបង្វិលដងខ្លួនខាងក្រោម

- ដេកផ្លា
- ខ្នងសំប៉ែត ហើយជើងជាប់គ្នា បង្វិលជង្គង់ទៅម្ខាង
- ទប់ឲ្យបានពី៤៥-៦០វិនាទី



ការហាត់ប្រាណដោយអង្គុញ



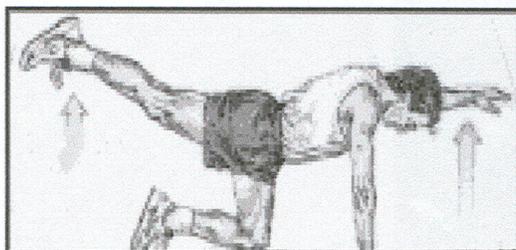
- ដេកផ្លាស៊ីតិក
- បត់ដៃជាក់ជាប់ដើមទ្រូង,លើកត្រគាកទៅឆ្អឹងខ្នង ។
ដាក់ចង្កាមកទល់ទ្រូង ។
- ប្រឹងសាច់ដុំពោះ ពេលលើកក្បាលនិងស្មាផុតពីក្តារ
- ទប់ឲ្យបាន១០វិនាទី ហើយបន្តរថ្ងៃ
- ធ្វើឲ្យបានពី១០-១៥ដង
ចូរបង្កើនឲ្យបានច្រើនបន្តចម្បងៗ ។

ការសន្លឹងដងខ្លួន

- លើដៃនិងជង្គង់,បត់ចង្កានិងខ្នងទៅក្រោយ
- អង្គុញលើកែងជើងយឺតៗ,ដាក់ស្មាចុះសំដៅក្តារ
- ទប់ឲ្យបានពី៤៥-៦០វិនាទី



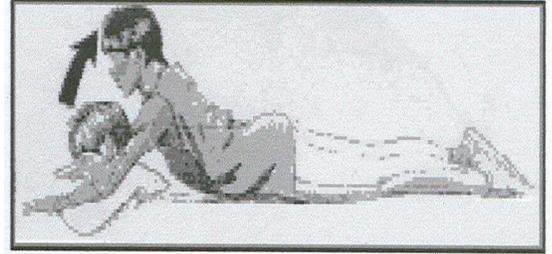
ការហាត់ប្រាណដោយសន្លឹងដៃ-ជើង តាមជំរើស



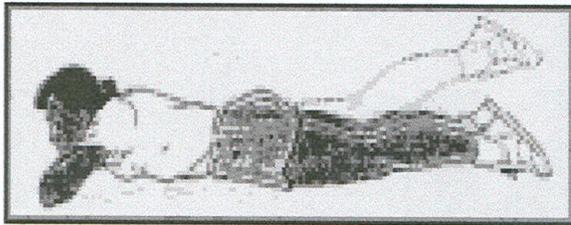
- ប្រត់ដៃនិងជង្គង់ផ្តាច់មុខ ។ លើកដៃឆ្វេង
និងជើងស្តាំ ។ កុំបត់ក ។
- ទប់ឲ្យបាន១០វិនាទី ហើយ បន្តរថ្ងៃ
- លើកដៃស្តាំ និងជើងឆ្វេង ។ កុំបត់ក ។
- ទប់ឲ្យបាន១០វិនាទី ហើយបន្តរថ្ងៃ ។

ការពត់ចង្កេះយ៉ាងរហ័ស

- ដេកផ្តាច់ ហើយដាក់ដៃអ្នកលើក្តារ នៅជិតចំហៀងក្បាលអ្នក
- ចាប់ពើងខ្លួនអ្នកឡើងចេញពីក្តារបន្តិចម្តងៗ ដោយប្រឹងដៃ, ប៉ុន្តែទុកចង្កេះនៅជាប់នឹងក្តារ ។ ទប់ឲ្យបាន១០វិនាទី ហើយសំរាកដៃអ្នក ដាក់ចុះទៅលើក្តារវិញ ។



ការពត់ជើងតាមជំរើស



- ដេកផ្តាច់ ដោយបត់ដៃចូលគ្នា ដាក់នៅក្រោមចង្ការ
- លើកជើងមួយបន្តិចម្តងៗ ដោយកុំបត់វា (កុំខ្ពស់ពេក!) ពេលអ្នកទុកត្រគាកនៅជាប់នឹងក្តារ
- ដាក់ជើងអ្នកចុះទាបបន្តិចម្តងៗ ហើយលើកជើងម្ខាងទៀតដូចគ្នា

ការពត់ខ្លួនពេលកំពុងឈរ

- ឈរលើជើងស្តាំ ដោយដាក់ជើងឆ្វេងលើតុ ឬលើកៅអី
- សន្លឹងដោយបត់ជង្គង់ស្តាំបន្តិចម្តងៗ
- ទប់ឲ្យបានពី៣០-៤៥វិនាទី
- ធ្វើចើងម្ខាងទៀតដូចគ្នា





អ្នកទទួលរ៉ាប់រងលើសន្តិសុខខ្លួនឯងផ្ទាល់ ។ កាយលក្ខណៈ និងការគ្រប់គ្រងខ្លួនប្រាណ
ជាមូលដ្ឋាននៃការការពារគ្រោះថ្នាក់ឆ្លងឆ្លង។

ចូរថែទាំឆ្លឹងខ្លួនអ្នក...



ទាំងអស់នេះគឺអំពីអ្នក

វគ្គទី៣-មេរៀនទី២

ការប្រើប្រាស់និងការលើកសម្ភារៈ

ការលើក និងការប្រើប្រាស់សម្ភារៈមិនត្រូវ ជាលក្ខណៈបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់និងរបួសដល់អ្នកខ្លួនអ្នក ។
 ពេលនៅផ្ទះ គេនឹងស្នើឲ្យអ្នកយករបស់ចេញចូល ដូចជាធុងឧស្ម័ន,តុ-ទូ-កៅអី,សម្ភារៈដែលនិយោជកប្រើ ហើយបើ
 តាមពិតគឺត្រូវលើកនិយោជកអ្នកតែម្តង ។

ចុះនៅខាងក្រោមគឺជាដំណើរការធម្មតា ដើម្បីបន្ថយភាពគ្រោះថ្នាក់ផ្លូវចិត្ត លើខ្លួនអ្នក ពេលលើកវត្ថុនិងមនុស្សៈ

ការលើកដោយសន្តិសុខ

- ចូរទៅឲ្យជិតវត្ថុឬមនុស្សដែលត្រូវលើក
- ចូរឲ្យប្រាកដថាអ្នកមានឆ្មារគ្រប់គ្រាន់សំរាប់លើករបស់នោះ ។
- cUrដាក់របស់ធ្ងន់នៅរវាងស្មារនិងជង្គង់
- ចូររកវិធីណាដែលងាយនិងលើករបស់នោះ ។
- គ្រោះថ្នាក់ភាគច្រើនគឺនៅលើដំណើរ ។ ចូរប្រើរទេះរុញដោយដៃកាលបើអាចធ្វើបាន;ចៀសវាងការយករបស់ឡើង ។



ចូរបន្ថយចំនួនការដឹកជញ្ជូន-ផ្លាស់ប្តូរ ឬផ្នែកនៃការផ្លាស់ប្តូរ កាលបើអាចធ្វើបាន

វិធីដំណើរដើម្បីចៀសវាងគ្រោះថ្នាក់គឺត្រូវលើកដោយសន្តិសុខ ។

យើងដឹងថាវិធីដ៏សំខាន់សំរាប់គេចកំឲ្យមានរបួសទាក់ទងទៅនឹងការលើក គឺត្រូវចៀសឲ្យផុតបើអាចធ្វើបាន ។ រឿងនេះមិនមែនជារឿងធម្មតាទេ បានកើតមានជម្រើសដងមកហើយ ។

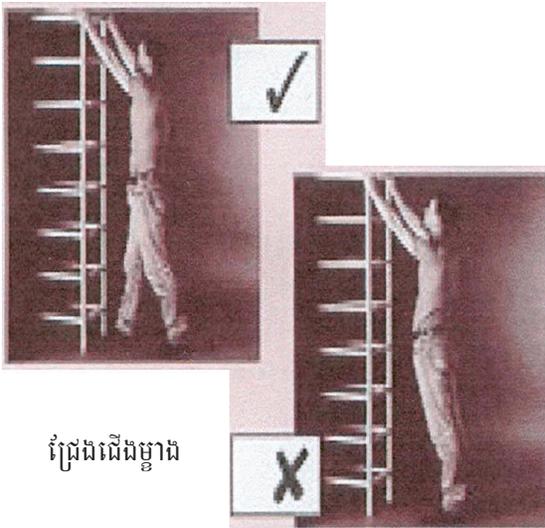


ការលើកដោយសន្តិសុខ

- កុំពឹងលើទំងន់សំរាប់ឧបត្ថម្ភអ្នកឲ្យសោះ(ធ្មើ,ធ្មើដាក់រានជាដើម។ល។) ទាំងនេះអាចរហូតងាយ បើទាញប្តូរទំងន់ ។
- ចូរប្រើជណ្តើរឡើងយករបស់ដែលខ្ពស់ជាងស្មា ។
- ចៀសវាង ការលូកដៃមិនសឹម ពេលឈោងយករបស់ ។ នេះបណ្តាលឲ្យរមួលឆ្អឹងខ្នង ហើយបណ្តាលឲ្យភ្នាក់ដំហរទៀត ។
- ពេលលើកឬផ្លាស់ប្តូរ**ប្រើ** អ្នកនឹងទទួលការឈឺចាប់**ប្រើ** ។ បើអ្នកត្រូវផ្លាស់ប្តូររបស់ពីកន្លែងមួយទៅកន្លែងមួយដោយញឹកញាប់ ចូរប្រើរទេះ ។

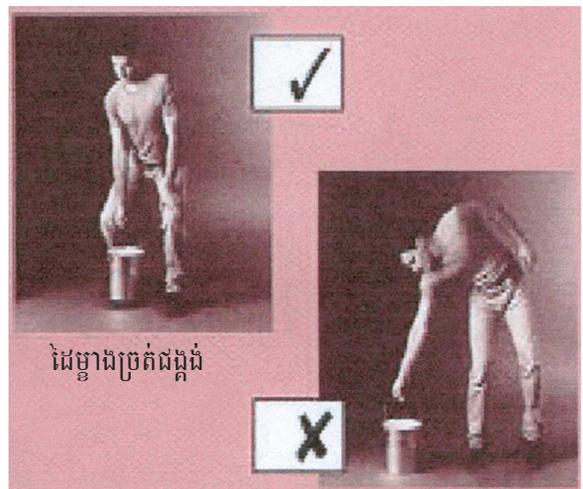
ល្បិចផ្សេងៗនៃការលើក

លើកផុតក្បាល



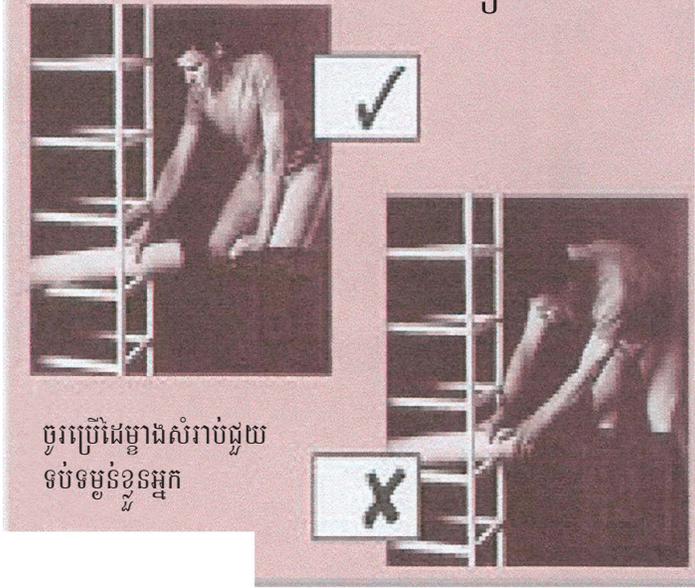
ជ្រែងជើងម្ខាង

ការលើកដៃមួយ



ដៃម្ខាងប្រគំជង្គង់

ការលើកទៅកន្លែងចង្អៀត



ចូរប្រើដៃម្ខាងសំរាប់ជួយ
ទប់ទម្ងន់ខ្លួនអ្នក

គន្លឹះចំណុច

- បើអ្នកលើកច្រើនដង អ្នកពិតជាទទួលបានការឈឺចាប់ច្រើន ។
- ត្រូវចូលឲ្យជិតរបស់ដែលត្រូវលើក ហើយ កុំខំប្រឹង លើកឬរុញច្រានរបស់ហួសពីសមត្ថភាពខ្លួនអាចលើកបាន។



វគ្គទី៣ មេរៀនទី៣និងទី៤

ល្បិចលើកត្រឹមត្រូវ
ការបម្រើមនុស្សដោយសន្តិសុខ
ឧប្បករណ៍ពេទ្យនៅផ្ទះ
(ប្រដាប់ឆ្នៃប្រឌិតសំរាប់ជួយ)

ផ្នែក ក
ផ្នែកនេះយកចិត្តទុកដាក់លើការ
លើកត្រឹមត្រូវ

ផ្នែក ខ
ផ្នែកនេះយកចិត្តទុកដាក់លើការបំរើ
និងការយកមនុស្សចេញចូលដោយ
សន្តិសុខ

ផ្នែក គ
ផ្នែកនេះនឹងបង្ហាញអ្នកឲ្យដឹង
នូវឧប្បករណ៍ដែលអាចមាន
លទ្ធភាពដល់អ្នកនិងនិយោជក
អ្នក ។



អ្វីៗដែលអ្នកនឹងសិក្សានៅក្នុងមេរៀននេះ៖

១. ល្បិចត្រឹមត្រូវនៃការយកចេញចូល,លើក
និងការប្តូរកន្លែងនិយោជកអ្នក ដោយល្បិចនៃការ
ប្តូរកន្លែងដោយប្រើល្បិចផ្សេងៗ ។
២. របៀបបំរើមនុស្សដោយសន្តិសុខ
និងដោយភាពថ្លៃថ្នូរផង ។
៣. គ្រឿងឆ្នៃប្រឌិតសំរាប់ជួយ និងឧប្បករណ៍ដែលត្រូវប្រើ
សំរាប់ការប្តូរកន្លែង ហើយនិងការដើរចុះឡើង ។



អត្ថន័យ

ការដើរ

ទំរង់នៃការដើរនិងការប្តូរកន្លែង

ខ្សែក្រវាត់ផ្ទេរ/ខ្សែក្រវាត់ហ្គេត

ខ្សែក្រវាត់សំរាប់ពាក់នៅជុំវិញចង្កេះ
សំរាប់ជួយនៅពេលប្តូរកន្លែង និងជួយក្នុងការដើរ ។



មេរៀនទី៣
ល្បិចលើកត្រឹមត្រូវ
ការបំរើមនុស្សដោយសន្តិសុខ

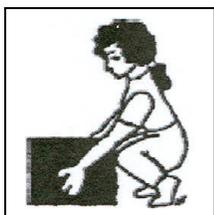
១. ចូររៀបចំផែនការលើកត្រូវដឹងឲ្យប្រាកដនូវអ្វីៗដែលអ្នកត្រូវលើក,កន្លែងត្រូវយកទៅ និងកន្លែងសំរាប់ដាក់វត្ថុនោះ ឬមនុស្សនោះ ។ មានកន្លែងដាក់ទុកឬទេ?
២. លុតជង្គង់
៣. ចូលឲ្យជាប់និងរបស់ត្រូវលើក
៤. ប្រឹងសាច់ដុំពោះ
៥. ឈរឲ្យត្រង់ជំហរខ្នង
៦. ប្រឹងជើងឲ្យខ្លាំងសំរាប់លើក
៧. បង្វែរជើង-កុំបែរខ្លួន
៨. កុំបង្ខំលទ្ធផលសោះ ពេលកំពុងលើក!



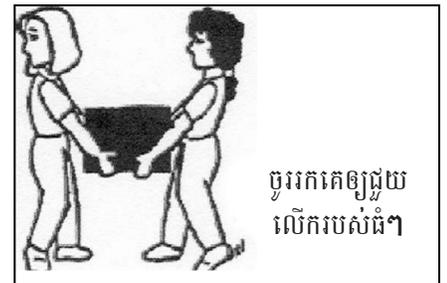
មិនល្អ



នោះតែមិនល្អ



ប្រសើរជាង



ចូររកគេឲ្យជួយ
លើករបស់ធំៗ

គន្លឹះពាក្យ

ដើម្បីលើកដោយសន្តិសុខ អ្នកត្រូវ:

- (ក) រៀបចំផែនការលើក
- (ខ) ចូលឲ្យជិតរបស់ដែលត្រូវលើក តាមសភាពអាចចូលជិតបាន
- (គ) លុតជង្គង់ ហើយយកជើងលើក
- (ឃ) ទាំងអស់ខាងលើ

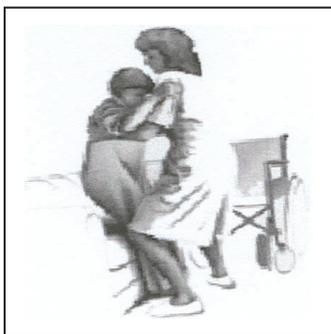
ការបំរើមនុស្សដោយសន្តិសុខ

ការថែទាំមនុស្សនៅផ្ទះ ជាកិច្ចការត្រូវប្រើកម្លាំង ។ ការលើកដោយដៃ និងការថែទាំដទៃ ឬប្រដាប់ឆ្នៃប្រឌិត សំរាប់ជួយ មានន័យថា បង្កើនគ្រោះថ្នាក់នៃការឈឺចាប់ ព្រមទាំងមានរបួសដល់អ្នកផ្តល់ការថែទាំទាំងឡាយ,ជាពិសេសគឺអ្នកឪពុកម្តាយ ។ កិច្ចការទាំងនេះ,ឬ "កត្តាគ្រោះថ្នាក់" អាចទាក់ទងនឹងកម្លាំងកាយយ៉ាងខ្លាំង ដោយមានទម្ងន់យ៉ាងធ្ងន់មួយចំនួន(ចូរចាំថាទម្ងន់ត្រឹម៣០-៥០ផោន ត្រូវរាប់ថាជាទម្ងន់ធ្ងន់ហើយ)។ ចូរដឹងនូវកត្តាគ្រោះថ្នាក់តទៅនេះ ដែលអ្នកផ្តល់ការថែទាំប្រឈមមុខទល់និងកិច្ចការពិមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ:

- ចលនាចុះឡើង(ការប្រើប្រដាប់រ៉ែសារចុះឡើង ដើម្បីតម្រូវត្រែត)
- ជំហរមិនល្អ(ឈោងដៃរំលងត្រែត ដើម្បីលើកនិយោជក)
- កម្លាំង(ការរុញរទេះជិះកាត់ដណ្តើរយន្ត ឬឡើងលើផ្លូវជំរាលពិមួយទៅមួយ)

ការបន្ថយភាពគ្រោះថ្នាក់ - ពេលនិយោជកអ្នក ឲ្យជួយលើកឡើងលើរទេះជិះ:

១. ចូរបែរមុខឲ្យចំបុគ្គលនោះ
២. ចូរដាក់ជើងជ្រុងស្មា-ឲ្យកន្លែក ហើយបត់ជង្គង់ ដោយដាក់ជើងមួយទៅខាងមុខ ដើម្បីទប់ជំហរ ។
៣. ចូរដាក់ជើងជននោះនៅលើក្តារ ហើយចាប់លើកដៃជននោះថ្មមៗ នៅលើត្រែតឬលើស្មាអ្នក ។
កុំឲ្យគោរាងកម្ពុកឲ្យសោះ ។
៤. ចូរដាក់ដៃអ្នកនៅពីក្រោយបុគ្គលនោះ ហើយថ្នក់ដៃអ្នកឲ្យជាប់គ្នា(ប្រើខ្សែក្រវាត់លើកដែលបានចងជាប់និងចង្កេះបុគ្គលនោះបើអាចធ្វើបាន) ។ ឲ្យជននោះរាប់ដល់បី ដើម្បីឲ្យគាត់ប្រុងខ្លួន នៅពេលត្រូវលើក ។
ចូរនិយាយជាមួយជននោះ នៅពេលកំពុងលើក ដើម្បីឲ្យគាត់ដឹងថាអ្នកកំពុងធ្វើអ្វី ។
៥. អាចជននោះឲ្យជាប់និងអ្នក ទំរេកខ្នង ហើយអង្គុលទម្ងន់ខ្លួនអ្នក ។



កត្តាគ្រោះថ្នាក់ដទៃៗទៀតមាន:

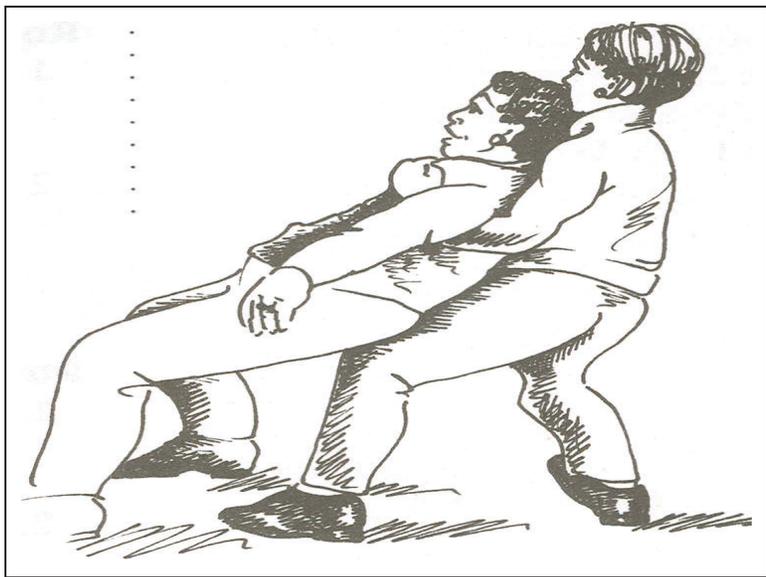
ការប្រឹងប្រែងកំណត់

- ប្រឹងទប់ជននោះកុំឲ្យធ្លាក់
- លើកជននោះពីក្តារឬពីគ្រែ

បើនិយោជកដួល:

តទៅនេះជាសេចក្តីណែនាំ ពេលនិយោជកអ្នកដួល:

១. កុំខំប្រឹង ការពារការដួល ។ ជាការល្អណាស់ បើអ្នកអាច  ជួយការពារក្បាល ហើយបណ្តោយឲ្យដួលសន្សឹមៗទៅលើក្តារ ។
២. ត្រូវជ្រែងជើង ហើយឈរឲ្យត្រង់ខ្លួន ។
៣. ចូរទាញនិយោជកឲ្យជាប់នឹងអ្នក ។ ឲ្យនិយោជកអំណល់ខ្លួនលើអ្នក រហូតដល់ក្តារ ។
៤. ចូរដាក់និយោជកឲ្យនៅលើក្តារដោយស្រួល ។ តាមធម្មតា អ្នកក៏ត្រូវបណ្តាលខ្លួនទៅលើក្តារ ជាមួយនិយោជកដែរ ។



ការបន្ថយគ្រោះថ្នាក់ - ពេលអ្នកផ្ទេរជនម្នាក់ពីគ្រែទៅលើរទេះជិះ

- ចូររុញរទេះទៅជាប់នឹងគ្រែ ហើយដាក់គន្លឹះរទេះទៅជាប់
- បើជននោះមិនមានកម្លាំងអាចច្រត់ដៃក្រោកអង្គុយពេញដំហែរបានទេ ចូរដាក់ដៃអ្នកម្ខាងនៅក្រោមជើងគាត់ ហើយដាក់ដៃអ្នកម្ខាងទៀត នៅពីក្រោយខ្នងគាត់ ។
- ក្រោយពីបានដាក់ជននោះទៅជិតជ្រុងគ្រែហើយ ចូរលើកជើងនោះដាក់ទៅលើគ្រែ ពេលកំពុងបង្វិលខ្លួនគាត់ ដើម្បីឲ្យជននោះអាចអង្គុយនៅជាយក្រែបាន ។ ចូរតម្រូវកំពស់គ្រែឲ្យត្រូវនឹងជើងរបស់ជននោះ ។
- ចូរដាក់ជើង-ស្មាអ្នក ឲ្យកន្លែកចេញ, បត់ជង្គង់ ហើយខ្នងអ្នកត្រូវឈរឲ្យត្រង់ធម្មតា ។

ការបន្ថយគ្រោះថ្នាក់ - ដើម្បីដាក់ឲ្យមនុស្សអង្គុយ



- ចូរបង្វិលរទេះជិះ
- អ្នកត្រូវលុតជង្គង់ ហើយដាក់ជននោះឲ្យទាបចុះ ទៅក្នុងរទេះជិះ
- ជននោះត្រូវដាក់ដៃទាំងពីរនៅលើដៃរទេះ មុននឹងដាក់គាត់អង្គុយចុះ ។



សេចក្តីបន្ថែមនៃកត្តាគ្រោះថ្នាក់

- ការលើកច្រើន
- ការលើកដោយមិនមានសហការរួមនិង/ឬជននោះស្តាប់គ្នាមិនបាន ។
- ការលើកនិយោជក ដែលមិនអាចទ្រទ្រង់ទម្ងន់ខ្លួនឯងបាន ។
- ការលើក-ផ្លាស់ប្តូរកន្លែង/ការជួយនិយោជកឲ្យចូលឬចេញពីរទេះជិះ ឬពីរថយន្ត ។

ការធ្វើឲ្យហួសកំណត់ចំពោះកត្តាគ្រោះថ្នាក់ទាំងនេះ អាចបណ្តាលឲ្យមានភាពវិប្បល្លាសផ្សេងៗ ។ លក្ខណៈទាំងនេះអាចបណ្តាលឲ្យមានភាពវិប្បល្លាសសាច់ដុំ ដែលហៅថា Musculoskeletal Disorders, ឬ MSD's ។

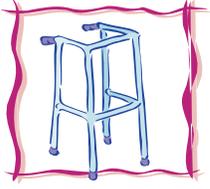
កាលបើ MSD's ខ្លះបង្កើតកម្លាំងហួសបន្តិចម្តងៗ MSD's ដទៃទៀត អាចឲ្យផលពិបាកការណ៍តែមួយ ។ ការបង្ហាញឲ្យឃើញនូវ MSD's មុនដំបូង គឺមានការឈឺជាប់មិនដាច់,ពិបាកបត់សន្លាក់ដៃជើង ឬហើមជាលិកាទន់ៗ ។

Musculoskeletal Disorders, ឬ MSD's
មានរួមចូលលក្ខណៈដូចជា:

- ឈឺឆ្អឹងខ្នងផ្នែកខាងក្រោម
- គ្រោះថ្នាក់ចុងដៃ
- គ្រោះថ្នាក់ជើង
- សហនិមិត្តហេតុ

គន្លឹះពាក្យ 

ជំហរមិនល្អ	ការឈោងរំលងគ្រែ ដើម្បីលើកនិយោជក
ចលនាចុះឡើង	ការប្រើប្រាស់រថសារចុះឡើង ដើម្បីតម្រូវគ្រែ
កម្លាំងបង្ខំ	ការរុញរទេះជិះកាត់ដណ្តើរយន្ត ឬឡើងលើផ្លូវជំរាលពីមួយទៅមួយ



វគ្គទី៣-មេរៀនទី៤

គ្រឿងឆ្មៃប្រឌិតសំរាប់ជួយនេរានិងផ្ទះ



លំហាត់កិច្ចការល្អមានរួមចូលការសំគាល់នូវកិច្ចការគ្រោះថ្នាក់ភាគច្រើនដែលមានជាបន្តបន្ទាប់ ហើយខំប្រឹងបំបាត់ ឬបន្ថយភាពគ្រោះថ្នាក់ទាំងអស់នោះចេញ ។ ដោយការធ្វើដូច្នោះ អ្នកអាចចៀសផុតពីគ្រោះថ្នាក់ផ្ទាល់ខ្លួន ។

ការបន្ថយគ្រោះថ្នាក់ - ការប្រើឧបករណ៍ជំរើសនិងអាចផ្លាស់ប្តូរបាន

ឧបករណ៍ និងគ្រឿងឆ្មៃប្រឌិតមានចុះនៅខាងក្រោមអាចមានលទ្ធភាព/មិនមានលទ្ធភាពអាចប្រើបាននៅ និងផ្ទះ ។ ចូរនិយាយជាមួយនិយោជកអ្នក អំពីជំនួយលើកទាំងនេះ ។ ហាងលក់ឧបករណ៍ពេទ្យតែងមាន របស់ទាំងនេះ ឬពួកគេអាចមានលទ្ធភាពប្រើការ ធានារ៉ាប់រងផ្នែកពេទ្យផង ។



ការឱនលើកអាចបន្ថយភាព ឈាងឆ្ងាយ ។

បើលើកដោយឧបករណ៍ឬគ្រឿងឆ្មៃប្រឌិតដែលមានលទ្ធភាព គួរខំប្រឹងប្រែងទៅចុះ ។ គេបានរៀបចំវត្ថុទាំងនេះសំរាប់សន្តិសុខ ទាំងពីរ គឺអ្នក និងនិយោជកអ្នក ។

ឧបករណ៍ជំរើសមាន:

១. ជំនួយការលើក - ភាពឆ្មៃប្រឌិតដោយឡែកៗគ្នា គឺមានលទ្ធភាពជួយលើក មនុស្សពិការភ្នែកទេរទេរដិះ ដូចជា:



ខ្សែក្រវាត់លើកអ ាចជួយឲ្យអ



ខ្សែក្រវាត់ហ្គេត - នេះជាខ្សែក្រវាត់ពិសេស ដែលរុំជុំវិញចង្កេះនោះ ហើយមានខ្សែសំប៉ែតនៅនិងដៃអ្នកផ្តល់ការថែទាំ នៅពេលជួយផ្ទេរកន្លែង ឬពេលដើរ ។



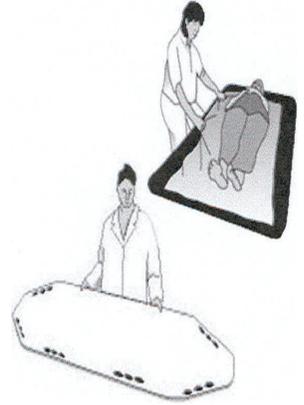
ខ្សែក្រវាត់លើក អាចឲ្យអ្នក” ប្រើដង” សំរាប់លើក ។

ប្រដាប់ដើរ - គ្រឿងឆ្មៃប្រឌិតជាតំរោងលោហធាតុស្រាលៗ មានដងដែលនិយោជកអាចកាន់បាន ដើម្បីជួយឧបត្ថម្ភខ្លួនគេ នៅពេលប្តូរកន្លែង និងងើបពីអង្គុយ ។

ផ្ទាំងអូស/លើក - ផ្ទាំងសំបើតធម្មតានៅក្រោមមនុស្សនៅទីកន្លែង គឺទុកសំរាប់ជួរកន្លែងពួកគេ ។ បើផ្ទាំងនោះជាប់ អ្នក អាចប្រើសំរាប់លើកជួរកន្លែងនិយោជករបស់អ្នកបាន ។

បន្ទះកិល/បន្ទះ ជួរកន្លែង - គ្មានលោងមួយដែលស្រួលចុង ធ្វើពីឈើឬប្លាស្ទិក សំរាប់ជួយនិយោជកឱ្យកិលពីកន្លែងអង្គុយមួយ ទៅ កន្លែងមួយទៀត ។

ប្រដាប់លើកដូចទោង: បង្គោលដែលភ្ជាប់នៅពីលើក្រែក សំរាប់ជនមានកម្លាំងសាច់ដុំ ស្មារម្មាន អាចជួយដូរខ្លួនឯងបាន ។ គ្រឿងឆ្នែនេះ មានប្រយោជន៍សំរាប់ក្រែកតម្រូវ និងរទេះជិះមិនមានដៃ ។



២. ឧបករណ៍សម្រួលតាម - ចូរប្រើឧបករណ៍សម្រួលតាម បើអាចប្រើបាន ។ ឧបករណ៍ប្រើភ្លើង ឬប្រើនិងកម្លាំងដៃ អាចជួយ បន្ថយ សកម្មភាពនៃការបំរើរបស់និយោជក ដូចជា:

រទេះជិះ ដែលមានប្រដាប់រុញ អាចដូរបាន គឺងាយប្រើណាស់ ។ ជាពិសេសគឺមានប្រយោជន៍សំរាប់ការតម្រូវក្រែកខ្ពស់ ។

រទេះអាចអង្គុយ-ឈរបាន: រទេះជិះដែលអាចអង្គុយឬឈរបានតាមចំណូលចិត្ត ។

ប្រដាប់ងូតទឹក មិនមានរបាំងខាងមុខ អាចឱ្យអ្នកងូតទឹកលើរទេះជិះ អាចរុញចេញចូលតាមកំរិតផ្ទៃក្តារ ។



កៅអីងូតទឹក អាចបំបាត់ការលើកដាក់បានចំនួនច្រើន, ជួយអ្នកផ្តល់ការថែទាំ មិនឱ្យលើកច្រើន ។ គេអាចដាក់ជននោះ ទៅលើកៅអីងូតទឹក, បង្គន់, ឱ្យងូតទឹក ហើយដាក់ឱ្យនៅលើរទេះជិះវិញ ។

បង្គន់ដៃ អាចជួយនិយោជកអ្នកជួរកន្លែងចុះឡើង ហើយអាចទាញរុញ ខ្លួនគាត់ដោយមិនចាំបាច់ជួយ ។

ប្រដាប់លើកដាក់ទ្រទាប់បង្គន់: ចូរប្រើប្រដាប់លើកដាក់ទ្រទាប់បង្គន់ ដើម្បីធ្វើកំពស់រទេះជិះ និងទ្រទាប់បង្គន់ឱ្យស្មើ, ធ្វើឱ្យ វាឱ្យងាកទៅម្ខាង ប្រសើរជាងលើកឱ្យខ្ពស់ ហើយដាក់ទៅលើរទេះជិះវិញ ។



៣. គ្រែតម្រូវ - បើនិយោជកអ្នកមានគ្រែតម្រូវ ចូរតម្រូវកំពស់ ដើម្បីបន្ថយការខិនចុះ និងការឈោងឆ្ងាយ ។ បើគ្រែតម្រូវនេះ មិនមានលទ្ធភាពអាចធ្វើបាន ចូរចាំថា កត្តាគ្រោះថ្នាក់នៃភាពដដែលៗ, ជំហរមិនល្អ, ការឈោងហួសប្រមាណ និងការលើក ធ្ងន់ហួស ។ ចូរខំបន្ថយកិច្ចទាំងនេះឲ្យបានច្រើនតាមសភាពអាចធ្វើបាន ដើម្បីជួយបន្ថយគ្រោះថ្នាក់អ្វីៗខ្លះអ្នក ។

សកម្មភាពត្រូវការលើក និងការការសំរាក

កិច្ចការដែលទាក់ទងនឹង MSD's មានគ្រប់សកម្មភាពនៃកិច្ចការទាំងអស់:

- ការខិនរៀបគ្រែ ឬបញ្ចុកចំណីមនុស្ស
- ការប្រមូលសំរាម
- ការរុញរបស់ ឬឧប្បករណ៍ធ្ងន់ៗ
- ការយកខោអាវចេញពីម៉ាស៊ីនបោក-ហាល
- ការលើក, យកគ្រឿងប្រើប្រាស់និងឧប្បករណ៍នានា;
- ការខិននិងការរៀបរយដាច់តម្រូវគ្រែ ។

កិច្ចការនេះអាចមិនបង្ហាញបញ្ហានៅគ្រប់កាលៈទេសៈនោះទេ ប៉ុន្តែ ត្រូវគិតអំពីរយៈពេលនៃកិច្ចការនេះ (យូរម៉ឺនណា) ហើយនិង ការញឹកញាប់ (ញឹកញាប់ម៉ឺនណា) ។

បើអ្នកទទួលបានកិច្ចការដែលទាក់ទងនឹងលក្ខណៈគ្រោះថ្នាក់ច្រើនភាពដដែលៗ, ជំហរមិនល្អ, កម្លាំង ហើយនិងការលើកធ្ងន់) អ្នកប្រាកដជាមានការឈឺចាប់យ៉ាងពិបាកដ ។



វគ្គទី៣ - មេរៀនទី៥និងទី៦

ថ្នោះ និងការមូលសាច់ដុំ
ប្រដាប់ពាក់ជើងត្រឹមត្រូវ



ផ្នែក ក
ផ្នែកនេះយកចិត្តទុកដាក់
លើដំនឹងធម្មតាដែលមាន
ចំពោះអ្នកផ្តល់ការថែទាំ
គ្រូច-ថ្នោះនិងមូលសាច់ដុំ

ផ្នែក ខ
ផ្នែកនេះយកចិត្តទុកដាក់លើប្រ
ដាប់ពាក់ជើងត្រឹមត្រូវ

- អ្វីៗដែលអ្នកនឹងសិក្សានៅក្នុងមេរៀនទាំងនេះ៖
១. ល្អិតត្រឹមត្រូវសំរាប់ព្យាបាលការថ្នោះ ឬ
ការមូលសាច់ដុំ ។
 ២. របៀបដឹងការថ្នោះសរសៃ ។
 ៣. ការនាំអាទិ៍មានការថ្នោះ និងការមូលសាច់ដុំ
 ៤. អ្វីដែលអ្នកត្រូវរកយកមកពាក់ជើង ដើម្បីធ្វើការ ។

គន្លឹះពាក្យ 

អត្ថន័យ

ថ្នោះ

គ្រោះថ្នាក់ដល់សរសៃសន្ទាក់

មូលសាច់ដុំ

គ្រោះថ្នាក់ដល់សាច់ដុំនិងពូសរសៃពួ



វគ្គទី៣ - មេរៀនទី៥ ថ្លោះ និងរម្ងលសាច់ដុំ

ការថ្លោះនិងការរម្ងលសរសៃ គឺមានរបួសដល់សម្ព័ន្ធសាច់ដុំធម្មតា ។ ទោះជាពាក្យពីរម៉ាត់នេះ ធ្លាប់ប្រើប្រាស់គ្នាមក ហើយក៏ដោយ គឺវាមានប្រភេទគ្រោះថ្នាក់ដោយឡែកពីគ្នា ។

តើអ្វីទៅគឺថ្លោះ?

ថ្លោះគឺជាគ្រោះថ្នាក់ដល់សរសៃសន្ទាក់(ជាលិកាដែលភ្ជាប់ពីឆ្អឹងទៅឆ្អឹង),ដែលជួយផ្តល់សន្ទាក់ឲ្យមានស្ថេរភាព ។ គ្រោះថ្នាក់ សរសៃសន្ទាក់ធម្មតា គឺនៅត្រង់កែងជើង និងកដៃ ។ ការថ្លោះ កើតមាននៅពេលដែលសរសៃសន្ទាក់ លាតវែងហួសពីលក្ខណៈធម្មតា របស់វា ដូចជាក្រឡាច់ឬរម្ងលកែងជើង ។

តើអ្វីទៅគឺការរម្ងលសាច់ដុំ?

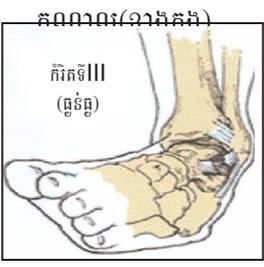
ការរម្ងលសាច់ដុំ គឺគ្រោះថ្នាក់សាច់ដុំ និងពួសរសៃ ។ (ពួសរសៃ គឺជាលិកាដែលភ្ជាប់សាច់ដុំទៅនិងឆ្អឹង) ។ ការរម្ងលនេះ កើត ឡើងនៅពេលសាច់ដុំយឺត ហើយរុញភ្លាមៗ ដូចជាពេលរត់ ឬលោតដោយដើម ។

តើវាបណ្តាលមកពីអ្វី?

ការថ្លោះនិងការរម្ងល បណ្តាលមកពីយឺតវែងហួស ឬរហែកពួសរសៃសំរាប់ជួយគាំទ្រសន្ទាក់ ។ ការបណ្តាលឲ្យកើតឡើងគឺ:

- ដួល
- ភ្នាក់ភ្លាមៗ
- ជុំទៅដល់ខ្លួន
- ភ្នាក់សន្ទាក់
- រម្ងលកែង

លក្ខណៈ: សញ្ញានិងលក្ខណៈធម្មតា គឺមានការឈឺ,ហើម,ជាំ ហើយពិបាកវិលចុះឡើង ពេលប្រើសន្ទាក់ ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយសញ្ញានិងលក្ខណៈទាំងអស់នេះ អាចបណ្តាលពីឈឺតិចតួច ទៅខ្លាំងបាន អាស្រ័យទៅលើថា តើការថ្លោះនោះមានទំហំប៉ុណ្ណា ។



ភាពធ្ងន់ធ្ងរនៃការថ្លោះនិងរមួល: ត្រូវពេទ្យបានចាត់តាំងជាថ្នាក់ការថ្លោះ និងរមួល យោលទៅតាមសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ។ កំរិតទី១(តិចតួច) ការថ្លោះឬ ការរមួលទាក់ទងនឹងកាយីតសរសៃ ឬការរំហែកព្រួសរសៃ ឬសាច់ដុំ ។ កំរិតទី២(មធ្យម)ការថ្លោះ ឬការរមួលព្រួសរសៃ ឬសាច់ដុំ ដែលរំហែក ប៉ុន្តែនៅជាប់ដដែល ។ កំរិតទី៣(ធ្ងន់ធ្ងរ) ការថ្លោះឬការរមួលមានន័យថា ព្រួសរសៃ ឬសាច់ដុំ រំហែកដាច់ ដែលធ្វើឲ្យសន្ទាក់រលុង ។

ថ្លោះនិងរមួល
តែងជាឆាប់ដោយប្រើ RICE
សំរាក
ស្តុំទឹកកក
សង្កត់ទឹកកក
ការតម្កើង

ការព្យាបាល: គ្រោះថ្នាក់ទី១ តាមធម្មតាអាចជាឆាប់ ដោយការសំរាក,ស្តុំទឹកកក,ការសង្កត់(ប្រើប្រដាប់ស្តុំទឹកកក), និងការយោង(RICE) ។ គ្រោះថ្នាក់កំរិតទី២ ត្រូវមានការព្យាបាល ស្រដៀងគ្នាដែរ តែអ្នកត្រូវនៅឲ្យហ្នឹង(កុំកំរើក)ដើម្បីឲ្យឆាប់ ជា ។ ការថ្លោះនិងការរមួលកំរិតទី៣ តាមធម្មតា កុំឲ្យមានចលនា ហើយត្រូវ មានការរក្សាដាក់ឲ្យដួចដើមវិញ ។

វគ្គទី៣
មេរៀនទី៦

ពាក់ប្រដាប់ជើងត្រឹមត្រូវ
ការពាក់ប្រដាប់ជើងត្រឹមត្រូវ ជាកិច្ចសំខាន់ ដើម្បីឧបត្ថម្ភបាតជើង និងកែងជើង ហើយនិងការពារកុំឲ្យមានការថ្លោះនិងរមួល ។ ស្បែកជើងធ្វើការ ត្រូវឲ្យជាប់និងម្រាមជើង ហើយមាំជង ។ គេប្រាប់ថាឲ្យប្រើស្បែកជើងធ្វើនិស ។



ការឧបត្ថម្ភបាតជើងនិងកែងជើង
គ្រោះថ្នាក់អាចរាប់ចូលទៅក្នុងការឈរយូរ និងដើរលើទីមិនរាមស្មើ ។ ការប្រើប្រ ដាប់ពាក់ជើងដែលមានកែងទាប សំរាប់បន្ថយភាពតឹងនៅលើបាតជើង និងបន្ថយ គ្រោះថ្នាក់កែងជើង ។

អំលិល និងដួល
ទឹកកកកនិងទឹកកករាយ,ទឹកកំពប់ និងគ្មានជាតិខ្លាញ់ នៅនិងចង្ក្រាន ទាំងអស់នេះអាចបណ្តាលឲ្យអំលិល ។ មានឧទាហរណ៍ខ្លះៗ ប្រាប់អំពីវិធីបន្ថយភាពគ្រោះថ្នាក់ នៃការអំលិល និងការដួលមានដូចតទៅ:

- ត្រូវដោះស្បែកជើងនៅមាត់ទ្វារ ដើម្បីការពារកុំឲ្យជាប់ទឹកភ្លៀង,ទឹកកកនិងភក់ជាដើម។ល។
- ត្រូវមានស្បែកជើងដោយឡែក សំរាប់ពាក់ក្នុងផ្ទះ
- ត្រូវពាក់ស្បែកជើងដែលមិនអំលិល
- ត្រូវពាក់ស្បែកជើងដែលជួយជើង ហើយស្រួលផង ។



វគ្គទី៣
មេរៀនទី៧

ការព្យាបាលរោគឆ្លង
ជំងឺឆ្លងតាមឈាមមិនស្អាត
ឧប្បករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន

ផ្នែក ក
ផ្នែកនេះយកចិត្តទុកដាក់លើការព្យាបាលរោគឆ្លង នៅផ្ទះនិយោជក

ផ្នែក ខ
ផ្នែកនេះយកចិត្តទុកដាក់លើជំងឺឆ្លងតាមឈាមមិនស្អាត ដែលអាចឆ្លងដល់អ្នក ។

ផ្នែក គ
នឹងនិយាយអំពីការលាងដៃដោយត្រឹមត្រូវ

ផ្នែក ឃ
នឹងនិយាយអំពីឧប្បករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន



អ្វីដែលអ្នកនឹងសិក្សានៅក្នុងមេរៀនទាំងនេះ:

១. តើប្រភេទនៃទំរង់ព្យាបាលរោគឆ្លងដូចម្តេច ដែលអ្នកត្រូវការដើម្បីការពារខ្លួននៅផ្ទះនិយោជក?
២. តើ រោគរមែងឆ្លងដោយប្រភេទណា?
៣. តើអ្វីទៅជា ជំងឺឆ្លងតាមឈាមមិនស្អាត?
៤. តើ ជំងឺឆ្លងតាមឈាមមិនស្អាត ធម្មតាមានលក្ខណៈដូចម្តេច?
៥. របៀបលាងដៃត្រឹមត្រូវ ។
៦. តើអ្វីទៅជាឧប្បករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួនហើយត្រូវប្រើនៅពេលណា?



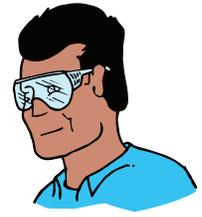
អត្ថន័យ

ឧប្បករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន(PPE)

ឧប្បករណ៍បួសំលៀកបំពាក់ដែលជននោះស្លៀកពាក់ ដែលគេបានរៀបចំដើម្បីការពារគ្រោះថ្នាក់ប្រឈម ពីភាពគ្រោះថ្នាក់សំខាន់ៗ (ដូចជាស្រោមដៃ, ម្រាមដៃ, ប្រដាប់ពាក់ច្រមុះជាដើម។ល។)

ជំងឺឆ្លងតាមឈាមមិនស្អាត

ជាជំងឺដែលបណ្តាលមកពីមេរោគតូចៗ ដែលចូលតាមរយៈការប៉ះពាល់វត្ថុរាវនៃខ្លួនប្រាណ ពេលវាបានចូលទៅក្នុងឈាមអ្នក ។



វគ្គទី៣ - មេរៀនទី៧ ការបង្ហាញពីខាងដើម

១. ការពារខ្លួនអ្នកពី ជំងឺឆ្លងតាមឈាមមិនស្អាត មានន័យថា:
 - ក. ការព្យាបាលវត្តរាវនៃខ្លួនទាំងអស់ កាលបើវាឆ្លង
 - ខ. ការប្រើកំរិតការពារ
 - គ. ត្រូវទទួលការចាក់ថ្នាំប្រភេទ HBV
 - ឃ. ទាំងអស់ខាងលើ

២. អ្នកត្រូវតែលាងដៃ:
 - ក. មុនបរិភោគ
 - ខ. ក្រោយពីប្រើបង្គន់
 - គ. ក្រោយពីជក់បារី
 - ឃ. មុននឹងពាក់ស្រោមដៃ
 - ង. ទាំងអស់ខាងលើ

៣. កាន់វត្ថុបោកគក់ទល់នឹងដើមទ្រូងជាលក្ខណៈត្រឹមត្រូវ:

ពិត	មិនពិត
-----	--------

៤. ក្រៅពីឈាម តើអ្នកអាចការពារខ្លួនអ្នកពីវត្តរាវចេញពីខ្លួនដូចម្តេចខ្លះឬទេ?
 - ក. ទាំងអស់ខាងក្រោម
 - ខ. កំអ្កត
 - គ. ទឹកនោម
 - ឃ. លាមក
 - ង. ទឹកមាត់

៥. _____ ជាវិធីលេខមួយ សំរាប់ការពាររោគឆ្លង ។

៦. អ្នកអាចរំលងកំរិតព្រមានបាន បើអ្នករស់ខ្លាំងពេក ហើយមិនមានពេលប្រើវា ។

ពិត	មិនពិត
-----	--------

វគ្គទី៣ - មេរៀនទី៧ វិធីទប់ទល់នឹងរោគឆ្លង

វិធីទប់ទល់នឹងរោគឆ្លង គឺជាផ្នែកសំខាន់មួយ នៃការងាររបស់អ្នក ។ ការប្រុងប្រយ័ត្ន ដើម្បីការពាររោគឆ្លង ជាវិធីដ៏លំបាកមួយក្នុងការ
និយាយជាមួយនិយោជកអ្នក ប៉ុន្តែនេះជាកិច្ចសំខាន់ចំពោះអ្នក និងសន្តិសុខនិយោជកអ្នក ។ ជាដំណើរសំខាន់សំរាប់ការពារខ្លួនអ្នក
ពីជំងឺ ។

រោគទាំងឡាយ ដូចជា រោគ Hepatitis A,B & C (HBV,HVC)(HIV), បណ្តាលឲ្យមានរោគអេដស៍ ហើយបណ្តាលឲ្យមានរោគ
របេង(TB)ផង ។ មានការផ្លាស់ប្តូរកិច្ចណែនាំរបស់គេនៃកិច្ចការពិមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ ។ ការយកចិត្តទុកដាក់ជាកិច្ចធម្មតា សំរាប់ការ
ពារអ្នកមិនឲ្យឆ្លងរោគបាន ។

រោគរបេង(TB)

រោគរបេងគឺរោគក្អក បណ្តាលមកពីរោគ Mycobacterium tuberculosis ។ ទោះជាមេរោគ តែងប៉ះពាល់ដល់ស្បែកក៏ដោយ
រោគរបេងអាចប្រយុទ្ធនឹងផ្នែកខ្លួនប្រាណយើងទាំងអស់ មានខួរក្បាល និងសរីរាង្គខាងក្នុង ។ ការក្អក តាមធម្មតាទាក់ទងនឹងរោគ
របេង ប៉ុន្តែវាមិនចេញមុខពីដើមទេ ។ បើនិយោជកអ្នកមានអាការៈរោគជាជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ឬក្អក,ខ្សោយ មានឈាមក្នុងកំហាត និង/ឬ ចុះ
ទម្ងន់ អ្នកត្រូវបង្ខំគាត់ឲ្យទៅពេទ្យ ។

រោគរបេង(TB)ឆ្លងពីជនម្នាក់ទៅជនម្នាក់តាមខ្យល់ ។ បើជនមានរោគនេះ មិនបានប្រើថ្នាំរបេងទេ ការក្អកឬការរកណ្តាស,មេរោគ
ចេញទៅតាមខ្យល់ ។ អតិសុខុមប្រាណនេះអាចហើរចូលទៅក្នុងសួតនៃជនម្នាក់ទៀត ។ ការប៉ះពាល់យូរៗទៅ អាចបណ្តាលឲ្យឆ្លង
បានយ៉ាងពិតប្រាកដ ។

ជំងឺឆ្លងតាមឈាមមិនស្អាត: អ្នកវិភាគរោគសាស្ត្រខាងជំងឺឆ្លងតាមឈាមមិនស្អាត ជាសរីរាង្គយ៉ាងល្អិត ដែលអាចបណ្តាលឲ្យ
មានរោគ ពេលវាបានចូលទៅក្នុងឈាមអ្នក ។ ទោះជាអ្នកមានគ្រោះថ្នាក់តាមរយៈជំងឺឆ្លងតាមឈាមមិនស្អាត ដែលប៉ះពាល់នៅកន្លែង
ធ្វើការ មានលក្ខណៈតិចតួចក៏ដោយ គឺវានៅនិងកន្លែងនោះឯង ។ ពិតមានដែលមានផ្តល់ជូននៅទីនេះ ហើយនឹងប្រដាប់អ្នកការពារ
ខ្លួនពីជំងឺឆ្លងតាមឈាមមិនស្អាត ។

HBV & HCV:

មេរោគ Hepatitis B Virus(HBV) ជាមេរោគម្យ៉ាង បណ្តាលឲ្យមានជំងឺថ្លើម ។ HBV អាចឲ្យខូច ថ្លើមយ៉ាងខ្លាំង និងនាំឲ្យពកសរសៃថ្លើម,មហារីកថ្លើម ហើយក្នុងករណីខ្លះ រហូតដល់ស្លាប់ផង ។ គេអាចព្យាបាលមេរោគនេះបាន ។ ក្នុងករណីភាគច្រើន គេមិនអាច ព្យាបាលមេរោគ Hepatitis B ឲ្យបាន ជាដាច់ស្រេចនោះទេ ។ មនុស្សជំងឺចំនួន៩៥ភាគរយ បានជាសះស្បើយពីមេរោគ HBVនេះ ប៉ុន្តែ ៥ភាគរយ ទៅជាជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ ។

បើអ្នកមានមេរោគក្នុងដោយ HBV ហើយ:

- ▶ អ្នកផ្តាសាយ
- ▶ ប្រហែលជាឈឺខ្លាំង ដែលត្រូវទៅដេកពេទ្យ
- ▶ ឈាម,ទឹកមាត់ និងវត្ថុរាវក្នុងខ្លួនអ្នក គឺសុទ្ធតែជាមេរោគក្នុងទាំងអស់ ។

អ្នកត្រូវចាក់ថ្នាំ(ចំនួនបីដង ក្នុងមួយពេលៗ)ឲ្យបានមុន ឬភ្លាមៗបន្ទាប់មក ដើម្បីការពារការឆ្លងមេរោគ HBV ។

Hepatitis C (HCV) តាមធម្មតានៅពេលនេះ បានទៅជាជំងឺឆ្លងតាមឈាមមិនស្អាតនៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក ។ វិធីភាគច្រើននៃមេរោគ HCV គឺឆ្លងតាមការចែកម្ជុលគ្នាចាក់ ។

HIV/AIDS

សព្វថ្ងៃនេះ ស្ទើរតែគ្រប់គ្នា បានព្យាបាល AIDS,ឬប្រសិទ្ធិមិត្តភាពដែលកង្វះសមត្ថភាពទាំងស្រុងនៃការសុំ គឺវាបណ្តាល មកពីមេរោគ HIV, ឬកង្វះសមត្ថភាពនៃការសុំនិងមេរោគវិសាណូរបស់មនុស្សជាតិ ដែលប្រយុទ្ធនឹង និងសមត្ថភាពសុំរបស់ខ្លួនមនុស្ស ហើយបណ្តាលឲ្យជនដែលមានការឆ្លង បង្កើតការឆ្លងខុសប្រក្រតី,ធ្វើឲ្យមិន មានសមត្ថភាពប្រយុទ្ធនឹងមេរោគនេះ ព្រមទាំងជំងឺដទៃទៀតផង ។ មនុស្សភាគច្រើន ដែលកើតមេរោគ HIV មុខជានឹងកើតមេរោគ AIDS ។ ថ្ងៃថ្លើមនេះក៏ដោយ កាលបើគេមិនអាចព្យាបាល មេរោគ AIDS ឲ្យបាន ក៏ពិតមែនហើយ ប៉ុន្តែវាអាចធ្វើឲ្យបានជួរស្រាល ដោយប្រើថ្នាំ,ម្ហូបអាហារ និងការហាត់ប្រាណត្រឹមត្រូវ ។ គេ ឈប់ចាត់មេរោគ AIDS ថាជាមេរោគ "ផ្តាច់អាយុ" តទៅទៀតហើយ ។

នៅសហរដ្ឋអាមេរិក ជនដែលមានមេរោគ HIV ក្នុងមួយឆ្នាំៗ មានចំនួនប្រហែលដល់ទៅ ៣៥,០០០នាក់ ។

តើអ្នកណាដែលមានរោគ HIV & HCV?

គ្រប់ប្រភេទនៃមនុស្សទាំងអស់មាន HBV និង HIV ។ អ្នកអាចស្គាល់ជនដែលមានរោគនេះ ដោយមើលទឹកមុខរបស់ពួកគេ ។ អាចជាមនុស្សចាស់, ក្មេង, ប្រុស ឬស្រី, មានប្តី-ប្រពន្ធ ឬនៅលីវ, នៅទីក្រុងធំ ឬទីក្រុងតូចតាចក៏មាន ។

ដើម្បីធ្វើរបស់នោះឲ្យខ្លាំងមែនទែន មានមនុស្សជាច្រើន ដែលមិនដឹងថាខ្លួនមានរោគនេះឡើយ ។ មនុស្សអាច មានរោគណាមួយអស់រយៈជាច្រើនឆ្នាំមកហើយ ដោយសារមានរូបរាងសមរម្យនិងមានសុខភាពល្អ ។ ខ្លួនគេ និងវត្ថុរាវក្នុងខ្លួនគេ អាចឆ្លងដល់ជនដទៃយ៉ាងខ្លាំងបំផុត ហើយពួកគេ ក៏មិនដឹងថាខ្លួនបានចម្លងរោគ ដល់ជនដទៃនោះឡើយ ។

តើជំងឺឆ្លងតាមឈាមមិនស្អាតរាលដាលដូចម្តេច?

HIV & HCV រាលដាលតាមរយៈការប៉ះពាល់វត្ថុរាវក្នុងខ្លួនមួយចំនួន ។ វាអាចរាលដាលដោយ:

- ▶ មិនបានការពារទុកជាមុននៅពេលរួមដំណេកជាមួយជនដែលកើតរោគនេះ
- ▶ ការបញ្ចូលឈាមមុនឆ្នាំ1986(HIV/AIDS ឬ 1992 (HVC) ។
- ▶ ម្ជុលចាក់
- ▶ ម្តាយមានរោគនេះ បំបៅកូនដោយដោះ
- ▶ ម្តាយមានរោគនេះ បានចម្លងរោគ HIV ទៅទារករបស់គាត់ មុនទារកកើត ឬកំពុងកើត ។
- ▶ សាក់ខ្លួន ឬចោះពាក់នេះ-នោះនៅនិងខ្លួន ។



លក្ខណៈគ្រោះថ្នាក់ និងស្ថានភាពនៃជំងឺឆ្លងតាមឈាមមិនស្អាត:

មាន"លក្ខណៈគ្រោះថ្នាក់ជច្រើន" ដែលឆ្លងតាមឈាមមិនស្អាតគឺ:

- ✓ មិនបានការពារពេលរួមដំណេកជាមួយជនមានរោគឆ្លង
- ✓ ប៉ះពាល់ឈាមនៃជនមានរោគឆ្លង
- ✓ ការចែកឧប្បករណ៍ចាក់, ម្ជុល, ប្រដាប់ចាក់ថ្នាំ ។

មាន"លក្ខណៈគ្រោះថ្នាក់" ដែលអាចប៉ះពាល់ដល់ជនកើតជំងឺឆ្លងតាមឈាមមិនស្អាត មាន:

- ✓ ការកាន់ម្ជុល ឬរបស់ណាស្រួច ដែលមិនស្អាត សូម្បីតែម្ជុលចាក់អ៊ិនស៊ុយ្លីនក៏ដោយ
- ✓ ជួយនិយោជកដែលកំពុងមានឈាម
- ✓ ផ្លាស់ប្តូររបស់ ដែលជាប់ឈាម ឬជាប់វត្ថុរាវក្នុងខ្លួន
- ✓ លាងឈាម, កំអួត, ទឹកនោម, ឬលាមក
- ✓ ដូរស្បែកដំបៅឬបង់មានឈាមដែលជាប់ក្រុមរពីរប្លូស



ការការពារអ្នកពីជំងឺ

គ្រោះថ្នាក់នៃការឆ្លងនៅក្នុងមន្ទីរថែទាំ គឺមានតិចតួចបំផុតបើ អនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំនៃការប្រុងប្រយ័ត្ននៅគ្រប់ពេលទាំងអស់។

ខ្នាតនៃការប្រុងប្រយ័ត្ន មានន័យថា ការព្យាបាលឈាម ឬវត្ថុរាវក្នុងខ្លួន ទាំងអស់ ដែលមានរោគឆ្លងសំខាន់ៗ ។ អ្នកមិនអាច ប្រុងប្រយ័ត្នលើឱកាសនេះបានទេ ដោយយល់ថាគ្រាន់តែប៉ះពាល់ តែម្តងគត់ មិនអាចមានជំងឺឆ្លងតាមឈាមមិនស្អាតនោះ ។ ការប្រុងប្រយ័ត្នដ៏សំខាន់ៗមាន៖

- ✓ ប្រើស្រោមដៃ,ស្បែកពាក់ខោអាវវែង ឬពាក់មុខ បើវត្ថុរាវនោះអាចហើរតាមខ្យល់(ចូរចាំថា HIV មិនមែនហើរតាមខ្យល់ទេ,ប៉ុន្តែ TB ហើរតាមខ្យល់)។
- ✓ បើអ្នកមិនមានស្រោមដៃ អ្នកអាចប្រើរបស់ណាមួយដែលធ្វើឱ្យ ឈាមនៅរវាងអ្នក និងវត្ថុរាវក្នុងខ្លួន—ដំបូលស្លឹក,ដាឡាហៃរណ៍ ។

តាមធម្មតា ស្បែកអ្នកទទួលបានជំងឺជារាងការពារ មិនឱ្យមេរោគចូលបាន ។ ប៉ុន្តែ បើស្បែកមានប្រហោង, រលាកបន្តិចបន្តួច ដោយសារកិច្ចធម្មតាដូចជាឆ្លុះស្បែក, ដាច់ក្រចក,មុន,បែកស្រក,រលាកស្បែកគល់ក្រចក ក៏អាចជាទ្វារសំរាប់មេរោគ HIV ឬ HBV ចូលទៅក្នុងខ្លួនអ្នកបានដែរ ។

តែងតែ ឱ្យប្រាកដថាត្រូវប្រើស្រោមដៃ ឬវត្ថុការពារផ្សេងៗ ដើម្បីការពារខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ ពេលប៉ះពាល់វត្ថុរាវ ក្នុងខ្លួនមនុស្ស ឬឈាម ។ ចូរពិនិត្យមើលស្រោមដៃសិន មុននឹងពាក់ ហើយកុំពាក់ស្រោមដៃដែលរយឺតរយាក ឬ រលាកឱ្យសោះ ។

អ្វីៗដែលត្រូវធ្វើ ពេលអ្នកចូលដល់ដំណាក់កាលប៉ះពាល់វត្ថុរាវក្នុងខ្លួននិយោជកអ្នក:

បើអ្នកមានឈាមឬវត្ថុដែលឆ្លងសំខាន់ៗនៅលើស្បែកអ្នក: ចូរលាងវាចេញភ្លាម ដោយប្រើសាប៊ូមិនកាត់ដៃ ហើយនិងទឹក ។

បើភ្នែក,ច្រមុះ និងមាត់អ្នកទទួលបានការប៉ះពាល់ហើយ:ចូរលាងភ្នែកនិមួយៗចំនួន៥នាទី នៅក្នុងដុំសំរាប់លាងភ្នែក ។

អ្នកត្រូវរាយការណ៍ឧប្បត្តិហេតុ ដែលបានកើតឡើងដោយមិនបានការពារ ទៅឱ្យក្រសួងសុខាភិបាលតំបន់អ្នកជាបន្ទាន់ ។

ការប៉ះពាល់វត្ថុរាវក្នុងខ្លួនដោយខ្លួនឯង មិនអាចរាប់ចូលថាជារោគឬជាគ្រោះថ្នាក់លើអាជីវកម្មឡើយ ។ ត្រូវមានការគាំទ្រផ្នែករោគវិភាគថាបានរកឃើញ ថាលក្ខណៈរោគទាំងនេះគឺបណ្តាលមកពីការ ប៉ះពាល់ ឬបណ្តាលមកពីសកម្មភាពនៃការងារពិតមែន ។

ឧប្បករណីការពារផ្ទាល់ខ្លួន

អ្នកត្រូវតែពាក់ឧប្បករណីការពារផ្ទាល់ខ្លួន នៅពេលសំអាតឈាម ឬសំអាតវត្ថុរាវក្នុងខ្លួនពេលធ្វើការ ។ អ្នកអាចទិញឧប្បករណីនេះ នៅហាងលក់ថ្នាំធម្មតា,ហាងលក់ថ្នាំពេទ្យ ឬនៅហាងលក់សម្ភារៈសន្តិសុខ ។ ម៉េឌីខែដ៍ នឹងចេញថ្លៃឧប្បករណីទាំងនេះ កាលបើ វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់និយោជក បានសរសេរថា ត្រូវពាក់ស្រោមដៃ ។ ស្រោមដៃគឺមិនថ្លៃទេ សំរាប់ប្រើនៅពេលប៉ះពាល់វត្ថុរាវក្នុងខ្លួន ឬប៉ះពាល់ឈាមនិយោជក ។ ចូរចាំថា ការប្រើស្រោមដៃ គឺប្រើបានត្រឹមតែម្តងគត់ ហើយបោះចោល ក្រោយពីប្រើរួចមក ។

ពេលណាអ្នកសំអាតឈាម ឬវត្ថុរាវក្នុងខ្លួន:

- ✓ ចូរពាក់ស្រោមដៃ ដើម្បីការពារដៃអ្នក ។ កុំពាក់ស្រោមដៃ ដើម្បីហែកឧប្បករណីផ្សេងៗ ។
- ✓ ចូរពាក់ក្រណាត់ដែលមិនលេចទឹក ដើម្បីការពារកុំឲ្យឈាម និងវត្ថុរាវក្នុងខ្លួនអាចជ្រាបចូលទៅក្នុងសំលៀកបំពាក់ធ្វើការបាន ។
- ✓ ចូរប្រើកន្សែងបោះចោល សំរាប់ជប់យកឈាម ។
- ✓ ចូរដាក់កន្សែងក្រខ្វក់ និងសំរាមបោះចោល នៅនៅក្នុងថង់ពណ៌មិនលេចទឹក នៅក្នុងធុងដែលមានផ្ទាំងថាមិនលេចទឹក ។ ត្រូវប្រើថង់ពណ៌ជាន់ ដាក់វត្ថុក្រខ្វក់សំរាប់បោះចោល ។
- ✓ ចូរសំអាតដោយទឹកសំអាតដែលមិនកាត់ដៃ(ដាក់ទឹកដប់ ដាក់ប៊ូចមួយ)។ ក្រោយពីសំអាតរួចមក ចូរប្រើគ្រឿងដុះក្តារ និងប្រដាប់សំអាតផ្សេងៗឲ្យបានសមរម្យ ។
- ✓ ចូរត្រឡប់ស្រោមដៃពីក្នុងចេញមកក្រៅ ពេលប្រើរួចហើយបោះវាចោល ។
- ✓ ចូរលាងដៃ កាលបើធ្វើការរួចហើយ ។

គ្រោះថ្នាក់នៃការប៉ះពាល់ផ្សេងៗទៀត

ជួនកាល អ្នកអាចប្រឈមមុខទល់នឹងគ្រោះថ្នាក់តិចតួច ពេលធ្វើការសំអាត ឬប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ទាំងនោះដដែលៗ ។ គ្រោះថ្នាក់ទាំងនេះ គឺកើតមានដោយចៃដន្យទេ ។ ឈាម ថ្លើម ឬអ្នកមើលមិនឃើញ អាចមានស្ទើរតែគ្រប់កន្លែង ដែលអ្នក ត្រូវសំអាតដូចជា បង្គន់, ធុងលាងចាន ឬធុងសំរាម ។ ចូរពាក់ស្រោមដៃ និងឧបករណ៍ការពារ បើអ្នកត្រូវតែសំអាតទីធ្លាដី ដែលមានជាប់វត្ថុរាវក្នុងខ្លួន ឬលាមក ។

ការបោកសំលៀកបំពាក់

មុខការបោកខោអាវ ក៏អាចមានគ្រោះថ្នាក់ដែរ ។ គឺវាមានរបស់ក្រខ្លុំលាក់លាមកនៅក្នុងនោះ ដូចជាក្រណាត់ជាប់ឈាម និងខោអាវ ឬរបស់ក្រខ្លុំស្រូវៗ ។ ដើម្បីការពារខ្លួនអ្នក ពេលបោកខោអាវ ត្រូវកាន់វ៉ាពីលើ ។ កុំយកដៃទ្រព្យក្រោមឱ្យសោះ ។ ពេលអើសខោអាវ ក៏ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នដែរ ត្រូវពាក់ស្រោមដៃការពារខ្លួនអ្នក ។

ច្បាប់ផ្សេងៗដែលគេនិយមជាទូទៅ

ចូរកុំភ្លេចលាងដៃអ្នក ហើយដោះសំលៀកបំពាក់ការពារ ដែលប្រហែលជាប៉ះពាល់វត្ថុក្រខ្លុំចេញមុននិង:

បរិភោគ	ផឹក
ជក់	ដាក់កញ្ចក់ភ្នែក
លាមកមុខ ឬលាមកក្រែម ។	

ចូរចាំថា ត្រូវតែពាក់ស្រោមដៃសំរាប់ការពារផ្ទាល់ខ្លួនជាដាច់ខាត ។ ពេលអ្នកបំពេញកិច្ចការខាងការថែទាំមាត់និយោជកអ្នក អ្នកត្រូវពាក់ស្រោមដៃជាដាច់ខាត ។ ពេលកំពុងជួយនិយោជកដឹកទឹក ក៏ត្រូវពាក់ស្រោមដៃដែរ ។ ចូរចាំថា ស្រោមដៃគឺប្រើបានតែម្តងគត់ ហើយត្រូវបោះវាចោល ក្រោយពីចប់កិច្ចការ ។

ការលាងដៃ

ការលាងដៃគឺជាវិធានការការពារដ៏ប្រសើរមួយ ដើម្បីទប់ទល់នឹងមេរោគឆ្លង ដូចជា HBV និង HIV ជាដើម ។ តែងលាងដៃអ្នកឲ្យស្អាត ដោយសារមិនកាត់ដៃ ហើយនិងទឹក ក្រោយពីដកស្រោមដៃចេញ ហើយនិង មុនពាក់មួយថ្មីទៀត ។ អ្នកផ្តល់ការបម្រើថែទាំជា ឯកជន ត្រូវលាងដៃរបស់ខ្លួនឲ្យបានច្រើនដង ក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយអាចត្រូវប្រើស្រោមដៃជាច្រើនគូរទៀត ។

របៀបលាងដៃអ្នក



១. ចូរបើកទឹកក្តៅខណ្ឌ។ ។ ទុកទឹកឲ្យហូរជាប់ ពេលកំពុងលាងដៃ ។ ដកយកក្រដាសជូតដៃ ដើម្បីសម្អាតដៃ ។
២. យកដៃពួតគ្នា ដើម្បីឲ្យសាប៊ូពពុះ ។ ពួតម្រាមដៃ និងដៃទាំងមូលព្រមទាំងកដៃផង ។ ពួតដៃឲ្យបានពី១០ ទៅ១៥វិនាទី ។
៣. ចូរសម្រស់ដៃឲ្យបានស្អាតល្អ ។ ចង្អុលដៃចុះ ដើម្បីកុំឲ្យទឹកឡើងទៅដល់កដៃ ។
៤. សម្អាតដៃដោយកន្សែងស្អាត ។
៥. ចូរប្រើក្រដាសជូតដៃស្អាត សំរាប់បិទទឹក
៦. ចូរប្រើប្រិមលាងដៃ ដើម្បីការពារកុំឲ្យរូបកស្បែក ។

សេចក្តីសង្ខេប:

ការការពារខ្លួនអ្នកពីជំងឺឆ្លងតាមឈាមមិនស្អាតនៅពេលធ្វើការ ត្រូវដឹងនូវភាពពិត,ការហ្វឹកហ្វឺនអនុវត្តតាមអនាម័យហើយនិងការប្រុងប្រយ័ត្នពីរ-បីយ៉ាង ។ ទាំងនេះជារង្វាស់ ដែលអ្នកអាចគ្រប់គ្រងបាន,វាជាលក្ខណៈសំខាន់ដល់ជីវិតសម្បូរ ។ ដូច្នេះត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ឲ្យមែនទែន ។ បើអ្នកប្រុងប្រយ័ត្នអំពីការងារអ្នក និយោជកអ្នក ហើយនិងអ្នកផ្ទាល់ មានប្រយោជន៍ខ្លាំងណាស់ ។



វគ្គទី៣
មេរៀនទី៨និងទី៩

សន្តិសុខអ្នកបើកបរ

ហិរញ្ញវត្ថុនៅកន្លែងធ្វើការ

ផ្នែក ក
ផ្នែកនេះយកចិត្តទុកដាក់លើសន្តិសុខ
អ្នកបើកបរ

ផ្នែក ខ
ការយកចិត្តទុកដាក់នៃផ្នែក
នេះ គឺហិរញ្ញវត្ថុនៅកន្លែងធ្វើការ
ហើយនិងការទប់ទល់អា-
កប្បកិរិយាដ៏លំបាក



អ្វីៗដែលអ្នកនឹងសិក្សានៅក្នុងមេរៀនទាំងនេះ:

១. ជំនួយព័ត៌មាន សំរាប់ជួយឲ្យមានសន្តិសុខដល់អ្នកបើកបរ
ដោយមាន ឬដោយមិនមាននិយោជកជាមួយអ្នក ។
២. ការស្តាប់នៅកន្លែងធ្វើការជាកត្តាលេខមួយ
៣. អ្វីៗដែលត្រូវធ្វើ ក្នុងករណីនៃអាកប្បកិរិយាហិរញ្ញវត្ថុ
នៅកន្លែងធ្វើការ ។
៤. លក្ខណៈនៃអាកប្បកិរិយាហិរញ្ញវត្ថុ ។



គន្លឹះពាក្យ

អត្ថន័យ

ការប្តូរម៉ៅ

អារម្មណ៍មិនស្រួល" អាចបង្ហាញនូវចំណង់ក្នុងសកម្មភាព
ឬការផ្លាស់ប្តូរផ្នែកមួយអាហារធម្មតា ឬទម្លាប់ការដេក, អា-
ចបង្ហាញនូវអារម្មណ៍សង្ឃឹមថា គ្មានប្រយោជន៍ ឬគិតអំពី
អត្ថប្រយោជន៍ ។

វិប្បល្លាសភាពនៃផ្លូវចិត្ត

លក្ខណៈដែលជននោះគិតនូវអ្វីៗដែលអាក្រក់ នឹងកើតមាន
ឬជននោះចង់បៀតបៀនពួកគេ ។

កន្លែងធ្វើការ

កន្លែងដែលអ្នកធ្វើការ ឬធ្វើការឲ្យនិយោជកអ្នក
ដូចជានៅផ្ទះ, បើកឡាន ឬការិយាល័យវេជ្ជបណ្ឌិត ។



វគ្គទី៣
មេរៀនទី៨និងទី៩ ការបង្ហាញពីដើម



១. ការបើកបរដោយសន្តិសុខមាន:

- ក. ពាក់ខ្សែក្រវ៉ាត់
- ខ. ថែទាំរថយន្តបានល្អ
- គ. មិនបើកបរពេលអស់កម្លាំង ឬនៅក្រោមអានុភាពនៃសុរាបូគ្រឿងញៀន
- ឃ. ទាំងអស់ខាងលើ

២. ការបើកបរដែលមិនមានសន្តិសុខមាន:

- ក. ការប្រើទូរស័ព្ទដៃពេលកំពុងបើកបរ
- ខ. ការមិនដូរប្រេង ពីព្រោះមិនចេះដូរ
- គ. តែងបើកហួសកំរិតល្បឿន១០ម៉ាយ
- ឃ. ទាំងអស់ខាងលើ
- ង. មិនមានទាំងអស់ខាងលើ

៣. ការពាក់ខ្សែក្រវ៉ាត់នៅពេលកំពុងបើកទូរ

- ពិត មិនពិត

៤. អាកប្បកិរិយាហិង្សាមាន:

- ក. ការប្រកែកពាក្យសំដី
- ខ. គំរាមថាត្រូវធ្វើឲ្យអ្នកណាមួយឈឺចាប់
- គ. ការវាយគប់
- ឃ. ទាំងអស់ខាងលើ

៥. បើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាគំរាម ឬត្រូវវាយគប់ អ្នកត្រូវ:

- ក. ចេញឲ្យផុតពីបរិវេណនិយោជក
- ខ. ហៅ 9-1-1
- គ. ហៅអ្នកកាន់សំណុំរឿង
- ឃ. ទាំងអស់ខាងលើ

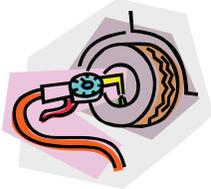
វគ្គទី៣ - មេរៀនទី៨

សន្តិសុខអ្នកបើកបរ

គោលដៅនៃផ្នែកនេះ គឺដើម្បីជួយអ្នកបើកបរឲ្យមានសន្តិសុខ ដោយមានប្រិយភាពនិយោជកអ្នកមកជាមួយ ។ ព័ត៌មានដែលបង្ហាញ នៅទីនេះ គឺជាព័ត៌មានដែលយើងដឹងហើយ ប៉ុន្តែហាក់ដូចជាមិនអាចរកពេលសំរាប់ធ្វើបានតែប៉ុណ្ណោះ ។ ចូរចាំថា បើអ្នកធ្វើដំណើរ ជាមួយនិយោជកអ្នក នេះជាករណីសន្តិសុខរបស់អ្នក និងនិយោជកអ្នក ។

បើអ្នកមិនបានធ្វើដូចតទៅនេះទេ អ្នកត្រូវប្តូរទម្លាប់អ្នកចាប់ពីឥឡូវនេះទៅ:

- ✓ ត្រូវពាក់ខ្សែក្រវាត់ ។ គឺជាច្បាប់ក្នុងរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន សំរាប់គំនិតល្អគ្រប់គ្រាន់ ។ គេនឹងដាក់ចំនួន**\$101.00** សំរាប់ការបំពានម្តងៗ ។ អ្នកបើកបរ កាលបើមាន គ្រោះថ្នាក់ អ្នកបើកត្រូវខ្មាតចេញពីរថយន្ត ហើយអាចស្លាប់មានដល់ទៅ២៥ដងច្រើនជាងដែលបានពាក់
- ✓ ត្រូវរែកមើលកង់ឡាន ដើម្បីឲ្យដឹងអំពីការសឹក និងរំហែក ។ គុណវិបត្តិ ឬកង់មិនបែក អាចការពារគ្រោះថ្នាក់បានច្រើន ។ កង់ខុស ម៉ាក ក៏អាចមានគ្រោះថ្នាក់ដែរ ។ ត្រូវប្រុងប្រៀបកង់ សំរាប់ប្រើនៅពេលធ្លាក់ទឹកកក ។
- ✓ ចូរអនុវត្តតាមការណែនាំនៃច្បាប់ថែទាំឡាន ។ ចូរឲ្យប្រាកដថា ម៉ាស៊ីន,ប្រាង,ចង្កូត,សក្ស, ភ្លើង,សិរីផ្ទៃ,និងប្រដាប់បោសកញ្ចក់ ពិតជាល្អត្រឹមត្រូវ ។
- ✓ ត្រូវបន្ថយល្បឿន ។ ការបើកល្បឿនហួសកំរិត អាចបណ្តាលឲ្យស្លាប់ដល់ទៅ ៣០ភាគរយ ។
- ✓ ចូរបន្ថយការរំខាន ។ បើចង់ទូរស័ព្ទ ឬឆ្លើយតបនិងទូរស័ព្ទដៃ ត្រូវរកកន្លែងឈប់ ។ អ្នកត្រូវយកចិត្តទុកដាក់លើការបើកបរ ។ ការសន្ទនាតាមទូរស័ព្ទ,ស្តាប់វិទ្យុ និងញ៉ាំចំណី អាចរំខាន ហើយបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ។
- ✓ នៅផ្លូវបែក ចូរប្រុងប្រយ័ត្នឲ្យមែនទែន ។ ដោយសារ អ្នកបើកបរខ្លះគិតថា ការឈប់ពេលភ្លើងក្រហម និងសញ្ញាឈប់ គឺជាជំរើស របស់គេទេ អ្នកត្រូវប្រយ័ត្ននៅផ្លូវបំបែក ។



- ✓ កុំបើកឡាន ពេលវិលមុខ ។ ចូរដេកឲ្យគ្រប់ ។ ចូររកកន្លែងចត ហើយសំរាកមួយរយៈក្នុង បើចាំបាច់ ។ ចូរចាំថា ការហូរ ត្រាន់តែ ជាដំណោះស្រាយបណ្តោះអាសន្នទេ ការពិតគឺខ្លួនអ្នកដែលត្រូវតែដេកឲ្យគ្រប់ ។
- ✓ កុំបើកបរ ពេលស្រវឹង ឬមានប្រើគ្រឿងញៀនណាមួយ ។



ច្រវ៉ា សន្តិសុខអ្នកបើកបរ

- ត្រូវពាក់ខ្សែក្រវាត់
- ត្រូវឆែកមើលកង់ ដើម្បីឲ្យដឹងអំពីការសឹក និងរំហែក
- ត្រូវអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំនៃការថែទាំរថយន្ត(ប្រាង!!)



ការបណ្តុលឲ្យស្លាប់
ដែលច្រើនលេខមួយនៅសហរដ្ឋអាមេរិក
គឺគ្រោះថ្នាក់រថយន្ត ។

ការបើកឡាន គឺជាសកម្មភាពគ្រោះថ្នាក់
ដែលមានជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។

ជនជាតិអាមេរិកាំងស្លាប់ម្នាក់ រាល់១១នាទី
ដោយសារគ្រោះថ្នាក់ឡាន ។

ការបន្ថយល្បឿន ហើយឈប់

ចូរចាំ: ថា រាល់១០ម៉ាយនៃល្បឿននៅទីនោះ មានប្រវែងឡានមួយ នៅរវាងអ្នកនិងឡានមួយទៀត ។ ដូច្នេះ ឡានមួយដែលបើកល្បឿន៦០ម៉ាយមួយម៉ោង ត្រូវមានចម្ងាយប្រាំមួយ(៦)ឡានពីឡានមួយទៀត ។ បើមិនមានចម្ងាយ៦ឡាន រវាងអ្នកនិងឡានឆ្នាប់ទេ អ្នកនិងមិនអាចឈប់បានទាន់ពេល ដើម្បីការពារគ្រោះថ្នាក់នោះបានទេ ។



កុំបណ្តោយឲ្យរឿងនេះកើតឡើងដល់អ្នកបាន!

សែសិបភាគរយ(40%)នៃគ្រោះថ្នាក់ស្លាប់ទាក់ទងនិង
ស្រវឹងស្រា



ចំណុចគន្លឹះ៖



វគ្គទី៣ - មេរៀនទី៩

ហិង្សានៅកន្លែងធ្វើការ

ហិង្សានៅកន្លែងធ្វើការ កើតមានគ្រប់មុខការទាំងអស់ ។ អ្នកត្រូវតែដឹងនូវលក្ខណៈសំខាន់ នៃហិង្សានៅកន្លែងធ្វើការ និងវិធីទប់ទល់ នូវព្រឹត្តិការណ៍របៀបនេះ ។

លក្ខណៈនៃអាកប្បកិរិយាហិង្សាគឺ:

- ❖ ការទាស់ពាក្យសំដីចំពោះអ្នក ឬជនដទៃ
- ❖ ការគំរាមថា និងប្រើកម្លាំងលើអ្នក ឬលើជនដទៃ
- ❖ ការប្រើកម្លាំងកាយដោយពិតៗ



អាកប្បកិរិយាហិង្សា មានទំហំទូលំទូលាយណាស់ ហើយមានដូចតទៅ:

- ✱ ការមួម៉ៅ
- ✱ វិប្បល្លាសភាពនៃផ្លូវចិត្ត
- ✱ ថ្នាំ
- ✱ ការភ័ន្តច្រឡំ/រើរវាយ
- ✱ ការរំជួលចិត្តខ្លាំង

ហិង្សាអាចមាន:

- ហិង្សាដោយអ្នកផ្តល់ការថែទាំទល់នឹងនិយោជក
- ហិង្សាដោយនិយោជកទល់នឹងអ្នកផ្តល់ការថែទាំ
- ហិង្សានៅផ្ទះ(ប្តី/ប្រពន្ធធ្វើបាបគ្នា)
- ហិង្សាអ្នកជិតខាង

បើអ្នកឃើញនិងភ្នែកថា មានការធ្វើបាប ឬធ្វេសប្រហែស ច្បាប់តម្រូវឲ្យរាយការណ៍ប្រាប់តាមលេខ:
1-800-end-harm(1-800-363-4276) ។

ហិង្សានៅនិងផ្ទះ មិនមានកំរិតដល់សកម្មភាពដែលមានចុះនៅខាងលើទេ ត្រូវតាំងខ្លួនជាអ្នកការពារជាគន្លឹះនៃការប្រុងប្រយ័ត្ន ។
ត្រូវតែប្រុងប្រយ័ត្ន ។

បើអាកប្បកិរិយាហិង្សាកើតមាន ឬបើអ្នកឃើញជនណាមួយធ្វើពិត អ្នកត្រូវធ្វើដូចតទៅ:

- ចូរនៅឲ្យស្ងៀម
- ចូរនិយាយជាមួយជននោះដោយទន់ភ្លន់ ហើយឈរឲ្យឆ្ងាយបន្តិចដើម្បីសន្តិសុខ ។
- រំលឹកជនដែលជាសម្លាញ់អ្នក ឲ្យទៅទីនោះ ដើម្បីជួយ
- បើអ្នកយល់ថា គេគំរាមអ្នកភ្លាមៗ ឬក៏ប្រយុទ្ធអ្នកហើយ ចូរចេញពីកន្លែងនោះភ្លាម ។
- ចូរហៅ 9-1-1 ហើយរង់ចាំទាល់តែគេមកដល់ ។
- ត្រូវប្រាប់អ្នកកាន់សំណុំរឿងឲ្យដឹង ។



វគ្គទី៤

គ្រោះថ្នាក់នៅផ្ទះ

តើវគ្គនេះនិយាយអំពីអ្វី?

វគ្គនេះនឹងនិយាយអំពីគ្រោះថ្នាក់ទាំងអស់ ដែលអ្នកនឹងជួបប្រទះ នៅផ្ទះនិយោជកអ្នក ។ វគ្គនេះនឹងគ្រប់គ្រងនូវរឿងសន្តិសុខ ដែល អាចមានចំពោះមុខ នៅកន្លែងនិយោជករស់នៅ ។

មេរៀនទី១
ការប៉ាន់ប្រមាណគ្រោះថ្នាក់
រឿងការថែទាំផ្ទះ
រឿងអនាម័យ

មេរៀនទី២
ទីធ្លាដើរ

ហេតុអ្វីបានជារឿងនេះមានសារៈសំខាន់ចំពោះអ្នកម៉្លេះ?

វគ្គនេះនឹងជួយអ្នក:

- ឲ្យដឹងនូវវិធីធ្វើការត្រួតពិនិត្យគ្រោះថ្នាក់
- សិក្សានូវអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ដើម្បីបង្កើនសន្តិសុខ នៅក្នុងផ្ទះនិយោជកអ្នក ។
- ប្រាប់ឲ្យដឹងនូវកន្លែងដែលអ្នកត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន ដើម្បីឲ្យប្រាកដថា អ្នកនឹងនិយោជកអ្នកមានសន្តិសុខ ។

ការលើកត្រឹមត្រូវ

មេរៀនទី៣
សន្តិសុខដំណើរ
សន្តិសុខឧស្ម័ន
សន្តិសុខជាតិគីមី
សន្តិសុខអគ្គិសនី
សន្តិសុខអគ្គិភ័យ
សន្តិសុខកាំភ្លើង



ការប៉ាន់ប្រមាណគ្រោះថ្នាក់

រឿងការទំថែទាំផ្ទះ

រឿងអនាម័យ

ការហ្វឹកហ្វឺនរបៀបថែទាំផ្ទះឲ្យបានល្អ កន្លែងសំរាប់អ្នកគ្រប់យ៉ាង ហើយអ្នក គ្រប់យ៉ាងនៅកន្លែងធ្វើការរបស់គេ

ផ្នែក ក
ផ្នែកនេះយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើ
ការប៉ាន់ប្រមាណគ្រោះថ្នាក់

ផ្នែក ខ
ការថែទាំផ្ទះ និងតំបន់សំខាន់ៗ
ដែលត្រូវប៉ាន់ប្រមាណ

ផ្នែក គ
របៀបអនាម័យត្រឹមត្រូវ
ដើម្បីការពារកុំឲ្យមានជំងឺ



អ្នកដែលអ្នកនឹងសិក្សានៅក្នុងមេរៀនទាំងនេះ៖

១. របៀបធ្វើការពិនិត្យគ្រោះថ្នាក់ នៅផ្ទះនិយោជកអ្នក
២. កន្លែងត្រូវមានចំណាប់អារម្មណ៍ពិសេស
ពេលទាក់ទងជាមួយគ្រោះថ្នាក់នៅផ្ទះ
៣. របៀបត្រួតត្រាប្រសិទ្ធភាពគ្រោះថ្នាក់ បើមិនអាចយកចេញបាន
៤. របៀបបង្កើនសន្តិសុខការថែទាំផ្ទះឲ្យបានល្អ
៥. របៀបប្រើអនាម័យត្រឹមត្រូវ ដើម្បីការពារកុំឲ្យមានជំងឺ

គន្លឹះពាក្យ 
ការប៉ាន់ប្រមាណគ្រោះថ្នាក់

ឧប្បករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន(PPE)

អត្ថន័យ

ការសើរើពិនិត្យផ្ទះនិយោជកអ្នក ដើម្បីរកមើលភាពគ្រោះថ្នាក់
និងគ្រោះថ្នាក់សំខាន់ៗ ផ្តល់ឱកាសដ៏ល្អ ដើម្បីឲ្យដឹងច្បាស់ ព្រមទាំង
ត្រួតត្រាគ្រោះថ្នាក់ទាំងនោះបានល្អ ។

ឧប្បករណ៍ ឬសំលៀកបំពាក់ ដែលស្បែក ដើម្បីការពារគ្រោះថ្នាក់
ឬការពារជំងឺ ពីគ្រោះថ្នាក់សំខាន់ៗ ។



វគ្គទី៤
មេរៀនទី១ ការបង្ហាញពីដើម

១. តើការណែនាំពិនិត្យវត្ថុគ្រោះថ្នាក់ មានប្រយោជន៍ដូចម្តេចខ្លះ?

- ក. ការបំបាត់ឬបន្ថយគ្រោះថ្នាក់
- ខ. ផ្តល់ការហ្វឹកហ្វឺន និងការអប់រំចាំបាច់
- គ. មិនមានប្រយោជន៍
- ឃ. ក និង ខ

២. ឧប្បករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួនត្រូវពាក់នៅ:

- ក. ពេលលាងឡាន
- ខ. រាល់ពេលដើរចូលទៅក្នុងផ្ទះនិយោជក
- គ. ពេលដែលអ្នកប្រហែលជាប៉ះពាល់ឈាមនិងវត្ថុរាវក្នុងខ្លួននិយោជកអ្នក
- ឃ. ពេលជិះស៊ី វាធ្វើឲ្យអ្នកកក់ក្តៅខ្លាំង

៣. អ្នកតែងអាចបំបាត់វត្ថុគ្រោះថ្នាក់ទាំងអស់នៅក្នុងផ្ទះនិយោជកអ្នកបាន ។

- ពិត មិនពិត

៤. ការហ្វឹកហ្វឺនការថែទាំផ្ទះល្អមាន:

- ក. សំអាតស្អាតល្អ ហើយរៀបចំទុកដាក់តាមរបៀបរាបរយ
- ខ. បូមរាល់ថ្ងៃ
- គ. ដាក់របស់ឲ្យទៅតាមកន្លែងដើមវិញ
- ឃ. ទាំងពីរ ក និង ខ

៥. អ្នកថែទាំផ្ទះមិនល្អ អាចបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នកផ្តល់ការថែទាំជាច្រើន ដូចជារអិលដួល:

- ពិត មិនពិត

៦. តើវិធីដូចជាវិធីល្អបំផុត សំរាប់ការពាររោគផ្តាសាយ?

- ក. លាងដៃ
- ខ. បង្កន់អនាម័យ
- គ. បរិភោគម្ហូបអាហារល្អ
- ឃ. លេបជីវជាតិ C

៧. ការលាយប្រិច និង អាម៉ូនីញ៉ា បណ្តាលឲ្យមានជាតិខ្លួនគ្រោះថ្នាក់ ។

- ពិត មិនពិត



ការប៉ាន់ប្រមាណគ្រោះថ្នាក់



តើអ្វីទៅការប៉ាន់ប្រមាណគ្រោះថ្នាក់? គឺការសើរើនៅផ្ទះដែលអ្នកកំពុងធ្វើការ ដើម្បីរកមើលវត្ថុគ្រោះថ្នាក់ និងវត្ថុដែលបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់សំខាន់ៗ ដែលផ្តល់ឱកាសឲ្យសំគាល់ និងត្រួតពិនិត្យ នូវវត្ថុគ្រោះថ្នាក់ទាំងនោះបាន ។ (ចូរមើលឧទាហរណ៍នៅខាងចុងសៀវភៅកូននេះ)។

តើអ្នកគ្រប់គ្រងវត្ថុគ្រោះថ្នាក់ដោយវិធីណា? ដំណោះស្រាយទីមួយ គឺត្រូវបំបាត់ ឬយក វត្ថុគ្រោះថ្នាក់នោះចេញ ។ ឧទាហរណ៍ ដូចជាលើកយកប្រដាប់សត្វលេង ដើម្បីកុំឲ្យជំពប់ ។ ការលើកវត្ថុគ្រោះថ្នាក់,ការបំបាត់ការលើកនេះ ដោយប្រើជំនួយគីមីក៏អាចជាឧទាហរណ៍ នៃប្រភេទការគ្រប់គ្រងវត្ថុគ្រោះថ្នាក់នេះបានដែរ ។

ដំណោះស្រាយទីពីរ គឺត្រូវ បន្ថយ វត្ថុគ្រោះថ្នាក់ ។ ប្រហែលជាអ្នកមិនអាចបំបាត់វត្ថុគ្រោះថ្នាក់ទាំងនោះបានទេ ប៉ុន្តែអ្នកអាចរកមធ្យោបាយ ធ្វើយ៉ាងណាកុំឲ្យអាក្រក់មើលពេក ។ ដូចជា អ្នកមិនអាចយកគុយប៊ុនស្រួចចេញបានពីផ្ទះនិយោជកអ្នក ដើម្បីកុំឲ្យជំពប់គ្រោះថ្នាក់ ប៉ុន្តែអ្នកអាចគ្រប ឬដាក់វត្ថុប៉ះពុំជ្រុងវា ដើម្បីធ្វើឲ្យ "ទន់" ។

ដំណោះស្រាយទីបី គឺត្រូវផ្តល់ "ឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន" PPE)ជាឧបករណ៍ ឬសំលៀកបំពាក់ដែលជននោះស្លៀកពាក់ដែលគេបានរៀបចំ សំរាប់ការពារគ្រោះថ្នាក់ ឬការពារវិធីវត្ថុគ្រោះថ្នាក់សំខាន់ៗ ។ ឧទាហរណ៍ដូចជា PPE គឺមាន វ៉ែនតាពាក់ការពារសន្តិសុខ,ស្រោមដៃ,ខ្សែក្រវាត់ពាក់ការពារខ្នង និងប្រដាប់ពាក់ការពារជើងជាដើម ។ អ្នកអាចទិញរបស់ទាំងនោះបាននៅតាមហាងលក់ថ្នាំធម្មតា,ហាងលក់ថ្នាំពេទ្យ ឬហាងលក់ឧបករណ៍សន្តិសុខ ។

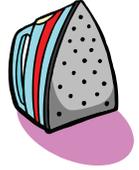
ពេលអ្នកចាប់ផ្តើមការងារថ្មី ចូរសើរើពិនិត្យកន្លែងធ្វើការ ដើម្បីរកមើលវត្ថុគ្រោះថ្នាក់ និងរៀបចំផែនការត្រួតត្រាវត្ថុគ្រោះថ្នាក់ទាំងនោះដោយការបំបាត់,បន្ថយ និងដោយប្រើឧបករណ៍ការពារផ្ទាល់ខ្លួន ។

ចូររកមើលវត្ថុគ្រោះថ្នាក់ដូចតទៅនេះ:

- ✓ អគិសនី - បាត់ប្រដាប់គ្របប្រហោងដោតកុងតាក់ ខ្សែភ្លើងរំហែក ឬបាត់ទ្រនាប់កំដៅ ។
- ✓ វត្ថុស្រួច - មូលចាក់ថ្នាំ,កាំបិត,គ្រឿងស្រួច,គ្រឿងកែត
- ✓ វត្ថុជំពប់ - ទុរយោឧស្ម័ន,ទូរស័ព្ទ និងខ្សែភ្លើង,តុក្កតា,សត្វចិញ្ចឹម ។
- ✓ វត្ថុអិល - ទឹកកក និងទឹកកកធម្មតា វត្ថុរាវកំពប់ ។
- ✓ ការលើក - ធ្មងឧស្ម័ន,តុ-ទូ-កៅអី,មនុស្ស ។
- ✓ ការលាតត្រដាងនៅផ្ទះប្រដាប់ដាក់ទ្រនាប់ដើរ,ជណ្តើរ, កន្លែងដាក់តុ-ទូ-កៅអី
- ✓ វត្ថុគីមី - វត្ថុគីមីសំរាប់សំអាត,ថ្នាំពេទ្យ,ឧស្ម័ន ។
- ✓ ភ្លើង



ការថែទាំផ្ទះ



ការថែទាំផ្ទះបានល្អ ជាកត្តាសំខាន់បំផុត ក្នុងការរក្សាសន្តិសុខការងារ ។ មានអ្នកផ្តល់ការថែទាំភាគច្រើនទទួលបានគ្រោះថ្នាក់ រាល់ឆ្នាំ ដោយសារពួកគេធំពងផ្លូវ,ទាក់ជើង ឬជាន់លើវត្ថុនៅនិងផ្លូវ ។ ឧប្បត្តិហេតុនេះ តែងត្រូវចោទប្រកាន់ថា មកពីការធ្វេសប្រហែសរបស់អ្នកធ្វើការ ដោយមិនមើលឲ្យច្បាស់ថាពួកគេត្រូវដើរខាងណា ។ តាមពិត ឧប្បត្តិហេតុទាំងនេះ ជាលទ្ធផលមកពីអ្នកថែទាំផ្ទះមិនបានប្រុងប្រយ័ត្នឲ្យមែនទែន ។ បើអ្នកឃើញរបស់អ្វីដែលនៅជិតៗនោះ ដែលប្រហែលជាបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ដោយសារអរិល,ជំពប់,ផ្លូវ ឬរបួស,ចូរសួរនិយោជកអ្នក បើអ្នកអាចយកវាចេញ ឬយកវាទៅដាក់កន្លែងសន្តិសុខណាមួយ ។



ចូរពិចារណាមើលដូចតទៅ

- ក្តារ,កន្លែងស្ងួត,ជណ្តើរ មិនត្រូវមានកំទេច
- ចូរចិញ្ចឹមតុ-ទូនិងកន្លែងទុកឯកសារឲ្យជិត បើមិនប្រើ
- កុំប្រើប្រអប់,គោអីជាដើម នៅជិតជណ្តើរ ។
- ចូរថែក្តារកុំឲ្យមានវត្ថុគ្រោះថ្នាក់ដោយជំពប់ ដូចជាខ្សែទូរស័ព្ទ,ខ្សែភ្លើង,ក្រដាស/ប្រអប់កាកកុង ។
- ដាក់របស់របរលើធ្នើ តាមរបៀបរបប ដើម្បីការពារកុំឲ្យធ្លាក់;ដាក់វត្ថុធ្ងន់ៗនៅលើធ្នើទាបបំផុត ។
- ចូរកត់ចំណាំខ្សែភ្លើងដែលមិនមានសន្តិសុខ,អគីសនីខូច,ឬឧប្បករណ៍ផ្សេងៗ ឬលក្ខណៈឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់និយោជកអ្នក ។



តាមពាក្យធម្មតា - កន្លែងស្អាត និងកិច្ចការតាមលំដាប់លំដោយ គឺជាកន្លែងសន្តិសុខសំរាប់ធ្វើការ ។ អ្នកជាជនត្រូវមានរបួស តិចតួចណាស់ ហើយអ្នកក៏មិនមែនជាជនដែលធ្វើឲ្យអ្នកដទៃមានរបួសដែរ ។



ការដាច់ប្រដាប់ទប់កំដៅ គឺជាគ្រោះថ្នាក់ ។ ចូរប្រុងប្រយ័ត្នដោយអគ្គិសនី!!



អនាម័យ

ធ្វើការនៅកន្លែងមានអនាម័យ អាចការពារការឈឺចាប់បាន ។ បើសិនជាត្រូវការ ចូរប្រើប្រដាប់សំអាត ដូចជាប៊ូច ។ ចូរអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំ ។ យើងសូមបញ្ជាក់ថា ត្រូវលាបដៃ ដោយប្រើទឹកដបភាគ ប្រើប៊ូចត្រឹមមួយភាគបានហើយ ។

- កុំលាយជាតិគីមីសំអាតចូលគ្នាឱ្យសោះ! វាអាចបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ។
- ការថែទាំកន្លែងចង្កានឱ្យស្អាត គឺជាកិច្ចសំខាន់មួយ ក្នុងកិច្ចការពារកុំឱ្យប្រឡាក់ម្ហូបអាហារ ។
- ចូរលាងដៃឱ្យស្អាត ក្រោយពីប៉ះពាល់ឈាម, លាមក, គីមី និងពាក់ស្រោមដៃ ។
- សំលៀកបំពាក់ប្រឡាក់ដី ត្រូវកាន់យកវាដោយពាក់ស្រោមដៃ រហូតទាល់តែអាចបោកគក់បាន ។
- សាប៊ូបោកខោអាវខ្លះ អាចបណ្តាលឱ្យមានករណីរមាស់ដល់អ្នក ឬនិយោជកអ្នក ។ បើអ្នកដឹងដូច្នោះហើយ អ្នកត្រូវប្រាប់ឱ្យដូរសាប៊ូនោះចេញ ។
- ចូរលាងដៃ មុននិងរៀបចំម្ហូបអាហារ ឬបរិភោគ ។
- ចូរចោលសំរាមសំរោចឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ។



ការពិពណ៌នា
អំពីកិច្ចការជាមួយជាតិគីមី

កុំឱ្យលាយវត្ថុអ្វីៗ
ឱ្យហួសកំរិតពីគេបានប្រាប់

ការលាងប៊ូចជាមួយ
អាម៉ូនីញ៉ា
បង្កើតជាឧស្ម័នគ្រោះថ្នាក់

ចូរប្រើវានៅកន្លែង
មានខ្យល់បក់ចេញចូលល្អ ។

ការលាងសំអាតដៃដោយសាប៊ូនិងទឹក ជាវិធីដ៏ប្រសើរ សំរាប់ការពារជំងឺ ។

រោគផ្តាសាយ ភាគច្រើនគឺឆ្លងដោយការប៉ះពាល់ពីជនម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀត ។ ការខ្ទប់មាត់នៅពេលក្អក និងការលាងសំអាតដៃឱ្យបាន ញឹកញាប់ ជាវិធីដ៏ល្អ សំរាប់ការពារការឆ្លងរោគផ្តាសាយ ។



វគ្គទី៤ - មេរៀនទី២



ទិដ្ឋាដើរ
ភ្លើងភ្នំច្បាស់

ផ្នែក ក
ទិដ្ឋាដើរ និងវិធីធ្វើឲ្យមានសន្តិសុខ

ផ្នែក ខ
ពន្លឺភ្លើងច្បាស់
សំរាប់សន្តិសុខការងារ



- តើអ្នកនឹងសិក្សាអំពីអ្វីខ្លះនៅក្នុងមេរៀននេះ?
១. អ្វីដែលអ្នកត្រូវដឹងអំពីទិដ្ឋាដើរ សំរាប់និយោជកអ្នកដើម្បីឲ្យមានសន្តិសុខ ។
 ២. អ្វីដែលអ្នកត្រូវយកចេញពីទិដ្ឋាដើរ ដើម្បីឲ្យប្រាកដថាពួកគេពិតជាមានសន្តិសុខ ។
 ៣. មូលហេតុនៃភ្លើងភ្នំច្បាស់មានសារៈសំខាន់ ។
 ៤. ភាពសំខាន់នៃភ្លើងភ្នំច្បាស់ ។

គន្លឹះពាក្យ 

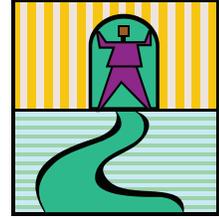
អត្ថន័យ

ការស៊ើបអង្កេត

ដើម្បីឲ្យស្គាល់ច្បាស់នូវបរិយាកាសរបស់គេ ហើយនិងរបស់នៅក្នុងបរិយាកាស ។

បុព្វសកម្ម

ដើម្បីជួសជុលអ្វីៗឲ្យបានមុនមានបញ្ហាកើតឡើង ។



វគ្គទី៤
មេរៀនទី២ ការបង្ហាញពីដើម

១. លក្ខណៈនៃទិដ្ឋភាពដើម អាចបណ្តាលឲ្យអិល,ជំពប់ ហើយដួល ។ ដើម្បីការពារអ្នក និងនិយោជកអ្នក អ្នកអាច៖
 - ក. ខ និងគ
 - ខ. ពាក់ស្បែកជើងស្អិត
 - គ. ជួសជុល ឬយកព្រំជ្រួញចេញ ។
 - ឃ. រត់ កុំដើរ

២. អ្នកត្រូវមានការអនុញ្ញាតពីនិយោជកអ្នក៖
 - ក. ត្រូវយកចេញ ឬត្រូវជួសជុលរបស់គ្រោះថ្នាក់
 - ខ. ចោលព្រំទាំងអស់ចេញ ពីព្រោះវាបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់
 - គ. ត្រូវដាក់ព្រំជិតព្រំទាំងម្ខាងទៅម្ខាង ហើយទារលុយពីនិយោជកអ្នក
 - ឃ. ទាំងអស់ខាងលើ

៣. ភ្លើងមិនភ្លឺច្បាស់អាច៖
 - ក. នាំឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់
 - ខ. បណ្តាលឲ្យប្រើថ្នាំខុស
 - គ. ឲ្យពិបាកធ្វើការ
 - ឃ. ទាំងអស់ខាងលើ

៤. ជាការសំខាន់ណាស់ ដែលត្រូវមានពិលនៅជិតដៃ ក្នុងករណីដាច់ភ្លើង ។

ពិត មិនពិត



វគ្គទី៤ - មេរៀនទី២ ទិដ្ឋាដើរ

អរិល, ជំពប់, និង ដួល បណ្តាលមកពីកត្តាច្រើនយ៉ាង ។ ប្រភេទនិងកត្តានៃទិដ្ឋាដើរ គឺជាកន្លែងដែលអ្នកត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ឲ្យមែនទែន ដើម្បីសន្តិសុខផ្ទាល់ខ្លួនអ្នក ។ វត្ថុដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ដើម្បីការពារខ្លួនអ្នកគឺ:

- ត្រូវជាអ្នកយកចិត្តទុកដាក់ ។ ចូរមើលចិញ្ចឹមថ្នល់ និងផ្លូវដើរចូលដែលមានការខូចខាត នៅពេលអ្នកទៅធ្វើទស្សនកិច្ច នៅផ្ទះ និយោគអ្នក ។ កន្លែងប្រះប្រហោង, ទិរអិល ឬទិដ្ឋាមិនស្មើ និងវត្ថុដែលគួរឲ្យរំភើប ដូចជាគុកតានៅនិងផ្លូវដើរអាចគោរពអ្នក ។
- យកវត្ថុគ្រោះថ្នាក់ចេញ ។ បើវត្ថុគ្រោះថ្នាក់ដែលគួរយកចេញបាន ។ បើមានវត្ថុគ្រោះថ្នាក់ចូលទៅ គឺនឹងមានវត្ថុគ្រោះថ្នាក់ចេញក្រៅមិនខាន ។ បើអ្នកយករបស់ចេញពីផ្លូវចូលទៅកាន់ទីលំនៅជនដែលអ្នកត្រូវជួយ, ដើម្បីការពារកុំឲ្យមានរបួសដល់អ្នក និងជនដទៃ ។
- ចូរពាក់ស្បែកជើងមិនអរិល ។ ស្បែកជើងមានទ្រទ្រង់រាប់កែងតែមួយ នៅកន្លែងសើម ឬទិដ្ឋាអរិល គឺចាំតែកើតមាន ។ ទឹកកកមិនក្រាំង និងទឹកកកក្រាំង និងភ្លៀង គួរប្រើទ្រទ្រង់រាប់កែងតែមួយប្រសើរជាងស្បែកជើងស្អិតផ្សេងៗទៀត ដើម្បីឲ្យអ្នកមានជំហរត្រង់ និងបង្កើនលំនឹងរបស់អ្នក ។

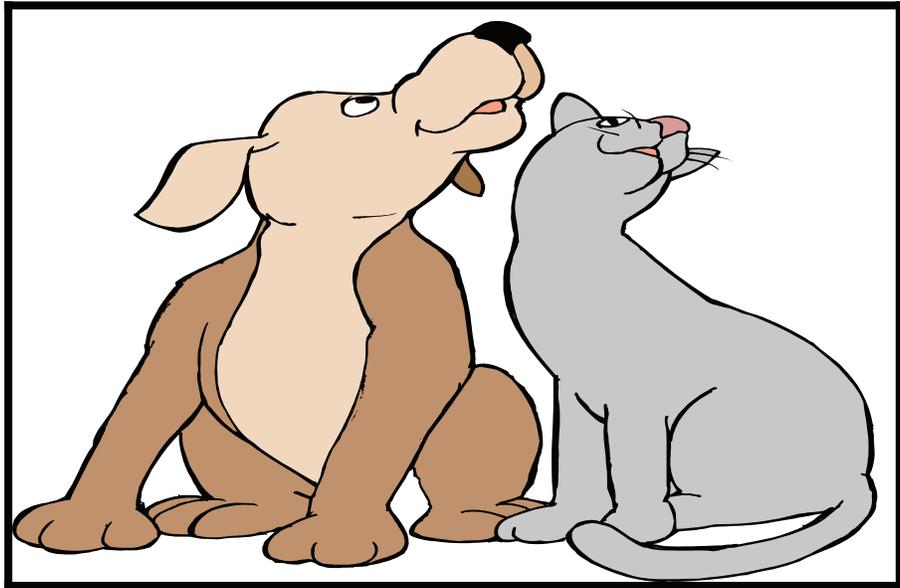
ពេលអ្នកស្គាល់កន្លែងធ្វើការរបស់អ្នកច្បាស់លាស់ហើយ ចូរកុំភ្លេចរកមើលកន្លែងគ្រោះថ្នាក់ដោយសារអរិល, ជំពប់, និង ដួល ដូចអ្នកបានធ្វើនៅខាងក្រៅ ។

ចូររកមើល:

- ✓ របាំងផ្លូវដើរ
- ✓ ព្រំរំហែក, ជ្រួញ និងកំរាលដូតជើង
- ✓ ព្រំ ដែលបោងជ្រួង
- ✓ ព្រំបោះចោល
- ✓ សត្វចិញ្ចឹម



ចូររៀបចំផែនការរកផ្លូវដើរ ដើម្បីកុំឲ្យជើងអ្នកទាក់ព្រំ!



ដើម្បីចៀសវាងកុំឲ្យជំពប់ ត្រូវដឹងកន្លែងសត្វចិញ្ចឹមនៅ



ភ្លើងត្រឹមត្រូវ

មនុស្សចាស់ភាគច្រើនត្រូវការភ្លើងភ្លឺ ដើម្បីបង្កើនសញ្ញាកូនរបស់គាត់ ចូរដឹងថា ភ្លើងភ្លឺច្បាស់គឺជាសន្តិសុខនៃនិយោជករបស់អ្នក ។
បើអ្នកដឹងថា អ្នកត្រូវការភ្លើងគ្រប់កន្លែងទាំងអស់នៅក្នុងផ្ទះ ចូរមើលអំពូលភ្លើង ដើម្បីឲ្យដឹងថា វាត្រូវការជួរអំពូលថ្មីឬយ៉ាងណា ។

ចូរដឹងថា ត្រូវប្រើឲ្យត្រូវតាមកំរិតវ៉ុល ។ តាមធម្មតា យើងរកឃើញថា កន្លែងត្រូវប្រើអំពូលមានកំរិត៦០វ៉ាត់ ហើយគេបានដាក់អំពូល
ដល់ទៅ១០០វ៉ាត់ក៏មាន ។

តាមការអនុញ្ញាតរបស់និយោជកអ្នក ចូរយកចេញ ឬក៏ជួសវត្ថុគ្រោះថ្នាក់(បើសិនជាអ្នកអាចជួសបាន ដោយមិនមានបញ្ហាជាមួយនិ
ធិខ្សែ)ចូរឲ្យគេជួសចុះ,បើពុំនោះទេ ចូរចាំក្នុងចិត្តថា ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន បើមិនអាចដកចេញបានទេ ។

វគ្គទី៤
មេរៀនទី៣

សន្តិសុខខ្សែស្បែក
សន្តិសុខអតិថិជន
សន្តិសុខអតិសន្តិ

សន្តិសុខជណ្តើរ
សន្តិសុខគីមី
សន្តិសុខកាំភ្លើង



ផ្នែក ក
សន្តិសុខជណ្តើរ អគ្គិសនី
និងអគ្គិសនី

ផ្នែក ខ
សន្តិសុខជណ្តើរ, អគ្គិសនី
និងសន្តិសុខកាំភ្លើង

តើអ្នកនឹងសិក្សាអ្វីខ្លះនៅក្នុងមេរៀននេះ?

១. របៀបទុក និងរបៀបយកធុងខ្សែស្បែកចេញ
២. របៀបប្រើជណ្តើរ និងមូលហេតុនៃការប្រើជណ្តើរជំនួសប្រអប់ទៅវិញ ។
៣. តើអ្វីជាសន្តិសុខអគ្គិសនី ហើយតើអ្នកត្រូវមានការកិច្ចដូចម្តេចខ្លះ ។
៤. ប្រភេទនៃគីមី ដែលអ្នកត្រូវដឹងនៅក្នុងផ្ទះនិយោជកអ្នក ។
៥. របៀបគ្រប់គ្រងប្រភេទគីមីដែលមាននៅនិងផ្ទះនិយោជកអ្នក
៦. សន្តិសុខអគ្គិសនីត្រឹមត្រូវ
៧. សន្តិសុខកាំភ្លើងនៅនិងផ្ទះ ។



អត្ថន័យ

ចម្លើយតបនិងភ្លើង

ត្រូវដឹងហេតុ និងវិធីឆ្លើយតបក្នុងករណីមានភ្លើងឆេះ នៅផ្ទះនិយោជកអ្នក ។

គីមី

សារធាតុ ឬ អង្គធាតុ ណាមួយ

គ្រោះថ្នាក់គីមី

ផលិតកម្មមានគ្រឿងផ្សំប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ដែលជាប្រភពនៃគ្រោះថ្នាក់ ជាពិសេសធ្វើឲ្យមានរបួស ឬឈឺចាប់ ។



វគ្គទី៤
មេរៀនទី៣ ការបង្ហាញពីដើម



១. តើមានចម្ងាយប៉ុន្មានពីផ្ទះឧស្ម័ន ធ្វើឲ្យមានការឆាបឆេះបាន?

- ក. ប្រាំបីហ្វីត
- ខ. បីហ្វីត
- គ. ម្ភៃប្រាំហ្វីតពីបារី និងបីហ្វីតពីភ្លើង

២. ដើម្បីចៀសវាងរបួស ពេលប្រើធុណ្តើរ:

- ក) ត្រូវមើលការបាក់បែក មុននឹងប្រើ
- ខ) ត្រូវដាក់លើដីរាបស្មើ
- គ) មិនត្រូវឈរលើជាន់ខ្ពស់បំផុត
- ឃ) ទាំងអស់ខាងលើ

៣. ក្នុងករណីមានភ្លើងឆេះ តើអ្នកត្រូវហៅអ្នកណា?

- ក. អ្នកកាន់សំណុំរឿង
- ខ. ហៅ 9-1-1
- គ. ក្រសួងប៉ូលិស
- ឃ. អ្នកជិតខាងដើម្បីព្រមានពួកគេ

៤. តើអ្វីខ្លះទៅដែលកើតមានអំពីជាតិគីមី?

- ក. វាអាចធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ បើអ្នកដកដង្ហើមជិត ឬដាច់និងស្បែកអ្នក
- ខ. បើជាតិគីមីដាច់ខ្លួនអ្នក ចូរបង្ហូរទឹកពីលើឲ្យយូរ ។
- គ. ពាក់ស្រោមដៃជានិច្ច ពេលប្រើជាតិគីមី
- ឃ. ទាំងអស់ខាងលើ

៥. ការបន្ថយការកិច្ចខ្សែភ្លើងឆក់ដោយ:

- ក. ប្រើ GFCI
- ខ. ត្រូវដឹងថាខ្សែបន្ត មិនត្រូវប្រើដូចជាខ្សែអចិន្ត្រៃយ៍នោះឡើយ
- គ. ត្រូវពិសោធន៍ខ្សែបន្តថា មិនមានខូចខាត ឬដាច់រំហែកឡើយ ។
- ឃ. ទាំងអស់ខាងលើ

មេរៀនទី៣
សន្តិសុខខ្សែស្នូល

មុនដំបូង ត្រូវចាំថា មានលក្ខណៈទាំងពីរ ជាថ្នាំ និងជាគីមីគ្រោះថ្នាក់ ។

បើទិយោជកអ្នកប្រើជាគីមី មានករណីច្រើនយ៉ាងណាស់ដែលអ្នកត្រូវដឹង ដើម្បីសន្តិសុខអ្នក និងជនដទៃ ។

១. ភ្លើងមិនមានគំរូប ដូចជាភ្លើងឡើង និងភ្លើងចំអិនអាហារ កុំឲ្យនៅជិតភ្លើងចម្ងាយ៥ហ្វីត ។

២. អ្នកដក់បារី ត្រូវនៅយ៉ាងជិតបំផុតត្រឹម២៥ហ្វីត ពីបន្ទប់ខ្សែស្នូល ។

មូលហេតុខុសគ្នារវាងកន្លែងមានអណ្តាតភ្លើងចំហរ ហើយនិងបារី គឺថាអ្នកដក់បារី ប្រហែលជាមិនដឹងថា បារីរបស់ខ្លួន នៅជិត កន្លែងខ្សែស្នូល ដោយបារីកំពុងឆេះនោះទេ ។

មិនមានផលិតកម្មប្រេងកាត(ដូចជាដីសាលីន)សំរាប់យកមកប្រើជាខ្សែស្នូលនោះឡើយ គឺវាស្រូបយកជាតិខ្សែស្នូល ហើយជាលក្ខណៈ សំខាន់សំរាប់បង្កើនគ្រោះថ្នាក់ភ្លើងដែរ ។ កន្លែងទុកធុងខ្សែស្នូលទុកធុងខ្សែស្នូលនៅកន្លែងដែលមាន ខ្យល់ចេញចូលគ្រប់គ្រាន់ ។ ចូរទុកធុងខ្សែស្នូលនៅក្នុង គឺនៅក្នុងធុងទុករបស់ ឬចងវាភ្ជាប់ទៅនឹងជញ្ជាំង ។ បើធុងនោះធ្លាក់ កម្លាំងខ្សែស្នូលនៅក្នុងនោះ អាច ចេញមកធ្វើឲ្យមានជាតិពុល ឬបណ្តាលឲ្យភ្លើងឆាប់បាន ។

គ្រប់ធុងទាំងអស់ តែងបញ្ចេញចំហាយខ្សែស្នូលមួយចំនួន ទៅក្នុងកន្លែងខ្យល់ជុំវិញ ។ បន្ទប់ដែលនៅជិត នឹងបានទទួលជាតិខ្សែស្នូលច្រើន ជាងគេ ហើយបណ្តាលឲ្យឆេះ ។ ដូច្នេះត្រូវបើកទ្វារចំហរ ហើយបន្ទប់ត្រូវមានខ្យល់ចេញចូល ។ ការដកដង្ហើមនៅកន្លែងខ្យល់មាន ជាតិខ្សែស្នូលច្រើន បណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពផងដែរ ។ លក្ខណៈធម្មជាតិដែលតាក់តែងខ្លួនប្រាណយើងមក អាចស្រូប យកជាតិខ្សែស្នូលបានត្រឹមតែ 19.5 - 23.5 % ប៉ុណ្ណោះ ។ ការប្រមូលផ្តុំជាតិខ្សែស្នូលច្រើនហួស ឬតិចហួសពីនោះ មិនមានសុខភាពល្អទេ ។

ការប្រមូលផ្តុំជាតិខ្សែស្នូល

ការប្រមូលផ្តុំជាតិខ្សែស្នូលច្រើន,ចូរភ្ជាប់វាផ្ទាល់ជាប់នឹងជញ្ជាំងមានរន្ធដោតភ្លើង ។ កុំប្រើខ្សែភ្លើងបន្ត ឬខ្សែភ្លើងស្រោត ។ មូលហេតុ នៃខ្សែភ្លើងស្រោត គឺមកពីប្រដាប់ប្រមូលផ្តុំវាសំបុត ចំពោះការផ្លាស់ប្តូរថាមពល ។ ខ្សែភ្លើងស្រោត បើហួសកម្លាំង អាចបណ្តាលឲ្យ ភ្លាត់មេភ្លើង ។ ខ្សែបន្តភ្លើង បើវែងពេក អាចបណ្តាលឲ្យភ្លើងមិនដល់ដែរ ។

ការតបំពង់

ការតបំពង់ ត្រូវរុំ ឬមួរកុំឲ្យគ្រោះថ្នាក់ដោយជំពប់ ។ ការយកចិត្តទុកដាក់ខ្សែត្រង់ទៅក្នុងបំពង់,ទៅតាមផ្លូវ ដើម្បី បន្ថយការជំពប់ ជាតិខ្សែស្នូលណាស់ ។

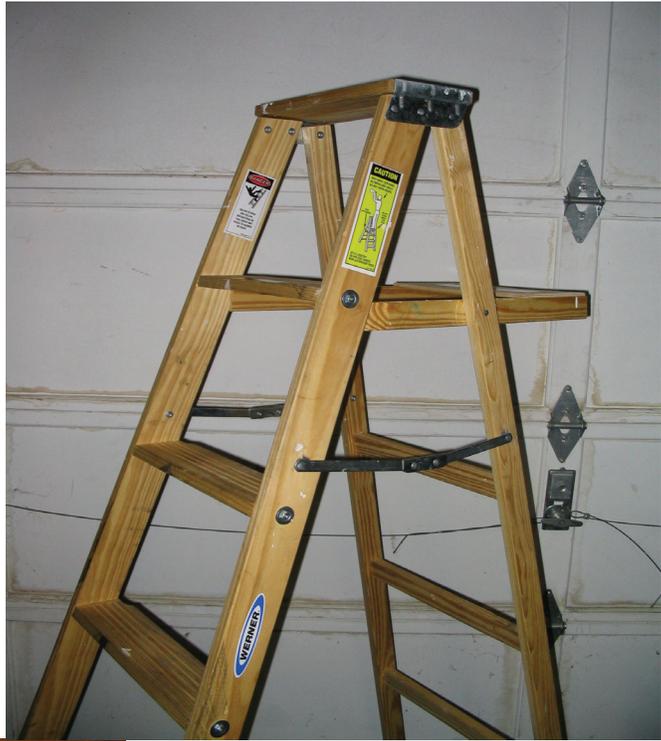
ខ្សែស្នូលជាគ្រឿងឆាប់ភ្លើង - ខ្សែស្នូលលាយចូលជាមួយនិងជាតិគីមីដទៃទៀត ដើម្បីផលិតភ្លើង ។ ចូរទុកវត្ថុទាំងអស់ ដែលបណ្តាល ឲ្យមានភ្លើង ចេញឲ្យឆ្ងាយពីខ្សែស្នូល ។

សន្តិសុខជណ្តើរ



- ចូរពិនិត្យមើលជណ្តើរឲ្យត្រឹមត្រូវ
- ចូរកុំប្រើជណ្តើរដែក ជួសជុលភ្លើង
- ចូរដាក់ជណ្តើរឲ្យឆ្ងាយពីទ្វារ និងផ្លូវដើរ
- ដាក់ជណ្តើរឲ្យស៊ប់, នៅលើដីស្មើ
- ត្រូវបែរមុខរកជណ្តើរពេលឡើងចុះ ហើយគោរពដៃទាំងពីរ ។
- ចូរកុំឈរនៅកាំលើបង្គស់ ។
- ចូរដាក់ជណ្តើរទៅកន្លែងដើមវិញ ហើយដាក់កន្លែងដែលងាយយកប្រើវិញបាន ។

នេះជាជណ្តើរ!



ទាំងនេះមិនមែនជណ្តើរទេ!





សន្តិសុខអគ្គិភ័យ

សន្តិសុខយោធាកម្ពុជាកំប៉ាត ។ បើគាត់ជក់បារី តើពួកគេមានប្រើថ្នាំដែលធ្វើឲ្យវិលមុខ ឬក៏មានការភ្លេចភ្លាំងស្មារតី នៅពេលកំពុងជក់ដែរឬទេ? អ្នកត្រូវនាំមក ពេលពួកគាត់ជក់ បើពួកគាត់មិនអាចដក់តែម្នាក់ឯង ដោយសន្តិសុខបាន ។ ត្រូវឲ្យមានចានដាក់ក្រញមបារីនៅជិតដៃ ។

តើមានប្រដាប់ចាប់ផ្សេងឬទេ? បើមិនមានទេ ចូរប្រាប់ថាត្រូវតែមាន ។ តើប្រដាប់ចាប់ផ្សេងនោះ អាចប្រើបានឬទេ? ចូរសាកវាមួយឆ្នាំពីរ-បីដង ។ ពេលល្អសំរាប់លើកមើលប្រដាប់ចាប់ផ្សេង គឺខែចាប់ផ្តើមនិងចប់មានថ្ងៃយូរជាងយប់ ។ ចូរមានថ្មបំរុងជានិច្ច ។

ចូរលើកមើលផ្លូវរត់ចេញពេលមានអាសន្ន ដោយរួមចូលទាំងបង្កើត ។ តើមានជណ្តើរឬទេ? តើមានវត្ថុអ្វីនៅតាមផ្លូវឬទេ? តើផ្លូវណាដែលអាចជំនឿសនិយោជករបស់អ្នកចេញបានរហ័ស? (ចូរមើលផែនការសកម្មភាពអាសន្ន នៅខាងចុងសៀវភៅកូននេះ)។

តើមានប្រដាប់សំរាប់ពន្លត់ភ្លើងឬទេ? ចូរអានសេចក្តីណែនាំ ព្រមទាំងហាត់ប្រើវាឲ្យបានត្រឹមត្រូវ ។ ចូរប្រាប់និយោជកអ្នក ឲ្យមានកិច្ចការនេះរាល់ឆ្នាំ ។ ត្រូវទុកប្រដាប់ពន្លត់ភ្លើងនៅកន្លែងងាយ។ ហើយត្រូវចំណាំបានស្រួល នៅពេលមានផែនការសកម្មភាពអាសន្ន

ចូរឲ្យប្រាកដថា ចង្កានបាយរលត់ ពេលមិនប្រើ ។

តើនិយោជកអ្នកមានកន្លែងដុតភ្លើងឬ? ចូរឲ្យប្រាកដថាសន្តិសុខបិទបើកខ្យល់ បើកចំហរមុនបង្ហាត់ភ្លើង ។

រនាំងកន្លែងដុតភ្លើង គឺសំខាន់ណាស់ ហើយត្រូវទុកវាឲ្យនៅទីកន្លែង ។ ផេះដែលអាចយកចេញបាន នៅពេលភ្លើងរលត់អស់ ហើយផេះសោតទៀត ក៏ត្រូវដាក់អាចពាល់បានផង ។ ក្រោយពីបានសំអាតកន្លែងដុតភ្លើងរួចហើយ ចូរយកផេះទៅខាងក្រៅ ។ ចូរកុំទុកផេះនៅក្នុងផ្ទះ ឬខ្ទប់ក្រដាសឲ្យសោះ ។ ចូរប្រើប្រដាប់ធ្វើពិលាហធាតុ ។ ចូរកុំទុកផេះនៅជាប់នឹងអាគារឈើ ។

ក្នុងព្រឹត្តិការណ៍ភ្លើងនេះ
ចូរហៅ ៩-១-១
ត្រូវប្រយ័ត្នសន្តិសុខផ្ទាល់ខ្លួនអ្នក
ជួយនិយោជកអ្នក

ចូរពន្លត់ភ្លើងដែលនេះតិចតួចប៉ុណ្ណោះ ហើយអ្នកក៏អាចពន្លត់បានដោយសន្តិសុខផង ។ បើអ្នកជ្រើសយកថា ពន្លត់ភ្លើងនេះតិចតួច ចូរឲ្យប្រាកដថាពិតជាមានផ្លូវចេញនៅពីក្រោយអ្នក ។ គេអាចធ្វើផ្ទះថ្មីបាន ប៉ុន្តែមិនអាចធ្វើមនុស្សបានថ្មីឡើយ ។ ចូរមើលព័ត៌មាន សន្តិសុខអគ្គិភ័យ មាននៅត្រង់ផ្នែកផែនការសកម្មភាពអាសន្ន ។ ចូរកុំត្រឡប់ចូលទៅក្នុងផ្ទះដែលភ្លើងកំពុងនេះដើម្បីយកសត្វចិញ្ចឹមឲ្យសោះ ។

ភ្លើងអាចនេះដោយមិនព្រៀងទុកមុនទេ ។
ការជក់បារី បណ្តាលឲ្យភ្លើងនេះផ្ទះជាញឹកញាប់ ។



សន្តិសុខគីមី

តើជ្រាក់ជាគីមីឬ? អ្នកអាចភ្នាល់បាន គឺជាគីមីពិត! ជ្រាក់ជាគីមីមានអានុភាពតិច ។ ជាគីមីខ្លះអាចមានគ្រោះថ្នាក់ បើអ្នកដាក់លើស្បែក ឬដកដង្ហើមចូល ។ ជួនកាលអាចលេបចូលផង បើអ្នកមានជាតិទឹកនេះនៅជាប់នឹងដៃអ្នក ហើយកាន់ម្ហូបអាហារ ឬសមស្លាបព្រា ។

អ្នកគួរកាន់ត្រឹមតែជាតិគីមីណា ដែលអ្នកធ្លាប់ប្រើនៅផ្ទះធម្មតា ។ បើប្រើជាតិគីមីថ្មី ចូរអានសេចក្តីណែនាំ ។ ចូរប្រើវាដោយសន្តិសុខ បើអ្នកឃើញពាក្យថា "គ្រោះថ្នាក់" ឬ "ប្រុងប្រយ័ត្ន" ចូរយកចិត្តទុកដាក់ឲ្យមែនទែន ។ ចូរពាក់ស្រោមដៃ កុំគិតថាជាតិគីមីដែលអ្នកប្រើទោះជាប្រភេទណាក៏ដោយ ។

ជាទូទៅ,បើជាតិគីមីជាប់នឹងអ្នក ចូរលាង ឬដុះជាតិម្សៅ,វត្ថុរាវ,ជាតិរអិល ឬការវនះជាមួយទឹក ហើយជូតឲ្យស្អាត ។ បើមានជាតិគីមីចូលភ្នែក ចូរលាងភ្នែកដោយទឹកក្តៅអស់រយៈពេល១៥នាទី ។ គឺត្រូវធ្វើដូច្នោះ ហើយគ្មានអ្វីទេនៅពេលក្រោយឡើយ ។ ប៉ុន្តែត្រូវទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតអ្នក ពីព្រោះជាការសំខាន់ជាងដែលអ្នកលាងមុនដំបូងទៅទៀត ។

វគ្គទី៤ - មេរៀនទី៣

ចូរកុំលាយជាតិគីមី



មេរៀនទី៣ សន្តិសុខអគ្គិសនី

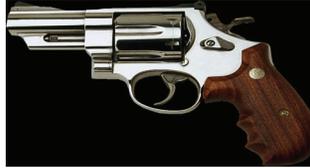


វិជ្ជមានវិធីដែលងាយដើម្បីបន្ថយភ្លើងឆក់គឺត្រូវ:

- ប្រើខ្សែដី(GFCI) (ចូរមើលខាងក្រោម)
- គ្រប់ប្រអប់ភ្លើង
- មើលខ្សែបន្តឲ្យដឹងថា មិនដាច់ប្តូរហែក
- ឲ្យប្រាកដថា ឧបករណ៍ទាំងនោះមានខ្សែដី
- កុំប្រើខ្សែបន្តមកធ្វើជាខ្សែអចិន្ត្រៃយ៍
- ភ្ជាប់ខ្សែភ្លើងអគ្គិសនីឲ្យជាប់ត្រឹមត្រូវ

តើអ្វីទៅជា **GFCI**?
GFCI គឺជាប្រដាប់បំបែកមេភ្លើងបានយ៉ាងរហ័ស ដែលផ្តល់អនុល្យភាពមេភ្លើង បណ្តាលឲ្យមេភ្លើងចេញ ទៅនិងដី ហើយនៅក្នុងប្រភាគនៃការបិទអគ្គិសនីបានយ៉ាងរហ័ស ។ គ្រប់បន្ទប់ទឹកត្រូវមានប្រដាប់បន្តភ្លើងមួយៗកុំខាន ។

មេរៀនទី៣ សន្តិសុខគ្រឿងសាស្ត្រាវុធ/កាំភ្លើង



និយោជកអ្នកប្រហែលជាមានកាំភ្លើង ឬគ្រឿងសាស្ត្រាវុធផ្សេងៗ សំរាប់ប្រមាញ់ ឬសំរាប់ការពារ ។ បើអ្នកធ្វើការជាមួយជនណាមួយ ដែលមានកាំភ្លើង ឬទុកគ្រឿងសាស្ត្រាវុធនោះនៅជិតកន្លែងសុកភាពអ្នក,អ្នកត្រូវនិយាយរឿងនេះជាមួយនិយោជកអ្នក ។ ចូរនិយាយជាមួយនិយោជកអ្នក អំពីចំណាប់អារម្មណ៍របស់អ្នក ។

ចូរនិយាយជាមួយនិយោជកអ្នក នូវអ្វីៗដែលធ្វើឲ្យអ្នកមានអរម្មណ៍ថាជាសន្តិសុខ ។ ចូរប្រាប់ពួកគេឲ្យទុកកាំភ្លើង ឬគ្រឿងសាស្ត្រាវុធ ឲ្យឆ្ងាយ ពេលអ្នកមកដល់ ។ ចូរនិយាយជាមួយនិយោជក អ្នកអំពីសេវាថែទាំសំរាប់ចាក់គន្លឹះ ដែលបណ្តាលកុំឲ្យកាំភ្លើងផ្ទុះ លុះត្រាតែដកសេវានោះចេញ ។ (ក្រសួងប្តូរិសខ្លះ អាចផ្តល់សេវាសន្តិសុខកាំភ្លើងនេះ ដោយឥតគិតថ្លៃក៏មាន) ។

ចូរកុំកាន់គ្រឿងសាស្ត្រាវុធជាមួយឲ្យសោះ លុះត្រាតែចេះវិធីប្រើវាដោយសន្តិសុខ ។ ពេលកាន់គ្រឿងសាស្ត្រាវុធ ចូរឲ្យប្រាកដថា វានៅក្នុងលក្ខណៈសន្តិសុខ ។ ចូរកុំតម្រង់កាំភ្លើងសំដៅជនណាមួយឲ្យសោះ ។ បើអ្នកចង់សិក្សាអំពីកាំភ្លើងឲ្យបានច្រើន ក្រសួងប្តូរិស ភាគច្រើន មានថ្នាក់បង្រៀនអំពីសន្តិសុខកាំភ្លើង ដោយឥតគិតថ្លៃ ។

ថ្នាំពេទ្យខ្លះ អាចមានឥទ្ធិពលនូវរបៀបដែលជនខ្លះគិតឃើញ ។ បើសិនជាមានករណីនេះកើតឡើង អ្នកត្រូវដឹងថាជនដែលមានការភ័ន្តច្រឡំនេះ មិនត្រូវមានកាំភ្លើងនៅជិតឡើយ ។ ចូរចុះឈ្មោះគ្រួសារដែលត្រូវជួយ ហើយប្រាប់អ្នកកាន់សំណុំរឿង ឬសមាជិកថែទាំដទៃ ឲ្យជួយអ្នកក្នុងរឿងនេះ ។



វគ្គទី៥

គ្រោះថ្នាក់ខាងក្រៅ

តើវគ្គនេះនិយាយអំពីអ្វី?

វគ្គនេះនឹងគ្រប់គ្រងភាពគ្រោះថ្នាក់សំខាន់ៗ ដែលកើតមានដល់អ្នក នៅក្រៅផ្ទះរបស់និយោជកអ្នក ។

មេរៀនទី១

គ្រោះថ្នាក់ខាងក្រៅ

មេរៀនទី២

សន្តិសុខសត្វចិញ្ចឹម

ហេតុអ្វីបានជាមានសារៈសំខាន់ម៉្លេះចំពោះអ្នក?

វគ្គនេះនឹងជួយអ្នក:

- ឲ្យដឹងនូវករណីត្រូវធ្វើ បើប្រឈមមុខទល់នឹងគ្រោះថ្នាក់ខាងក្រៅ និងវិធីឲ្យគេជួយ
- សិក្សានូវអ្វីៗដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ដើម្បីបង្កើនសន្តិសុខសត្វចិញ្ចឹម នៅនិងផ្ទះនិយោជករបស់អ្នក ។



អត្ថន័យ

ការត្រួតត្រាសត្វចិញ្ចឹម

អង្គការដែលនឹងឆ្លើយតបអ្នក ពេលអ្នកហៅថាមានសត្វឥតម្ចាស់ ឬសត្វគ្រោះថ្នាក់ នៅទីជិតខាង ។

រក្ខតិ ៥

មេរៀនទី១និងទី២

គ្រោះថ្នាក់ខាងក្រៅ
សន្តិសុខសត្វចិញ្ចឹម

ផ្នែក ក
គ្រោះថ្នាក់ខាងក្រៅ
អាចនាំឲ្យមានរបួស ។

ផ្នែក ខ
ការប៉ាន់ប្រមាណសត្វចិញ្ចឹម
និងរឿងសត្វផ្សេងៗទៀត
នៅក្នុងផ្ទះនិយោជក ។



តើអ្នកនឹងសិក្សាអ្វីខ្លះ នៅក្នុងមេរៀននេះ?

១. របៀបចូលទៅជិតសត្វចិញ្ចឹម នៅពេលអ្នកទៅធ្វើទស្សនកិច្ចផ្ទះនិយោជកមុនដំបូង ។
២. ការដឹងថា ភ្នែកភាគច្រើនជាភ្នែកការពារ និងរបៀបការពារសន្តិសុខអ្នក ពេលទាក់ទងជាមួយសត្វចិញ្ចឹម ។



អត្ថន័យ

គ្រោះថ្នាក់សំខាន់ៗ

ភាពច្បាស់លាស់ថាពិតជាមានគ្រោះថ្នាក់ ធ្វើឲ្យមានរបួសសំខាន់ៗ

ដំណោះស្រាយបញ្ហា

ទំរង់ការដែលប្រើសំរាប់ទាក់ទងជាមួយភាពពិតប្រាកដ
និងស្ថានភាពច្របូកច្របល់



វគ្គទី៤
មេរៀនទី១និងទី២ ការសិរើពីដើម



១. គ្រោះថ្នាក់ខាងក្រៅ អាចរួមចូលបានទាំងអស់មានដូចតទៅលើកដែលតែក្រៅពីនេះ:

- ក. ផ្តែ
- ខ. រលាកកំដៅថ្ងៃ
- គ. ការប្រុងប្រៀបម្ហូបអាហារ
- ឃ ស៊ីម៉ង់បែក ឬស៊ីម៉ង់មិនស្មើ

២. អាកាសធាតុអាចជាលក្ខណៈគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងសំខាន់មួយដែរ បើអ្នកនៅខាងក្រៅជាមួយនិយោជកអ្នក ។

- ពិត មិនពិត

៣. តើការត្រួតត្រាប្រភេទណា ដែលសមហេតុផល សំរាប់គ្រោះថ្នាក់សត្វចិញ្ចឹម?

- ក. ត្រូវឲ្យច្បាស់ថាសត្វទាំងនោះមានខ្សែនៅក្នុងបន្ទប់ ឬជាប់នឹងរបងខាងក្រៅ
- ខ. ចូរប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះសត្វទាំងនោះ

៤. សត្វអ្នកស្រែ មិនគំរាមដល់អ្នកទេ ក្នុងលក្ខណៈជាអ្នកផ្តល់ការថែទាំជាធរមាន ។

- ពិត មិនពិត

វគ្គទី៤ - មេរៀនទី១

គ្រោះថ្នាក់ខាងក្រៅ

មិនមែនគ្រោះថ្នាក់គ្រប់ទាំងអស់ ដែលមានដល់សត្វសុខអ្នកនៅខាងក្នុងផ្ទះនិយោជករបស់អ្នកនោះឡើយ ។ ចូរប្រុងប្រយ័ត្នដល់គ្រោះថ្នាក់ខាងក្រៅ ។

ការរអិល គ្រោះថ្នាក់ដោយជំពប់និងដួល អាចមានគ្រប់កន្លែង ហើយអ្នកត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះហេតុភេទទាំងនោះ ។ ជំហាន ឬជណ្តើរខាងក្នុង ដែលមានលក្ខណៈមិនសមរម្យឬកន្លែងពង្រាយ,ទឹកកកក្តាំង និងទឹកកកធម្មតា ឬសំណើមតាមចិញ្ចើមថ្នល់ឬ ផ្លូវចូល,ស៊ីម៉ង់,ផ្លូវចូលបែក ឬមិនស្មើ,តុក្កតា ឬវត្ថុផ្សេងៗមាននៅតាមផ្លូវដែរ ។

សត្វចិញ្ចឹម ក៏អាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាដែរ មិនចាំបាច់តែសត្វចិញ្ចឹមរបស់និយោជកអ្នក ឬសត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នកជិតខាងនោះ ឡើយ ។ ឆ្កែខ្លះ ជាសត្វដែលយើងមិនអាចទាយទុកបានឡើយ ។ អ្នកមិនគួរសន្មត់ថា ជាសត្វស្ងួតបូកនោះឡើយ លុះត្រាតែ អ្នកបានស្គាល់វាពិតប្រាកដ ។ ពេលឃើញសត្វនោះមុនដំបូង ចូរកុំប៉ះពាល់វាឲ្យសោះ ។

អាកាសធាតុ ក៏មិនអាចទាយទុកបានដែរ ។ បើអ្នកត្រូវនៅក្រៅជាមួយនិយោជកអ្នក ចូរមើលឧតុនិយមជាមុន ។ តែងតែយក សំលៀកបំពាក់អាកាសធាតុ និងឆ្នែកជាប់តាមនៅក្នុងឡានអ្នកជានិច្ច ។

ការរលាកកំដៅថ្ងៃ គឺងាយនិងការពារ ដោយគ្រាន់តែប្រើកត្តាមានកំរិតពិសាមសិប ឬខ្ពស់ជាងនេះ ។ ហើយកុំភ្លេចយកវ៉ែនតា ប្រឈមថ្ងៃហើយនិងម្ហូក ។ ចូរកុំទុកសត្វចិញ្ចឹម ឬមនុស្សនៅក្នុងរថយន្ត នៅពេលក្តៅ ឬ ពេលណាមានថ្ងៃក្តៅ ។





វគ្គទី៥ -មេរៀនទី២
សន្តិសុខសត្វចិញ្ចឹម

ក្នុងលក្ខណៈជាផ្នែកនៃការប៉ាន់ប្រមាណរបស់អ្នកនេនិងផ្ទះ ចូរមើលសត្វស្រុក និងសត្វផ្សេងៗទៀត ។ ប្រភពគ្រោះថ្នាក់ដែលបណ្តាលមកពីសត្វតិរច្ឆាន ជាពិសេស គឺសត្វចិញ្ចឹម ដែលអាចខាំ,ទាក់ដំពប់ និងប្រតិកម្ម ។

ខាំ

តាមធម្មតា ឆ្មារាំងតែឲ្យអ្នកដឹងថា វាមានការយកចិត្តទុកដាក់ ដោយការខាំ និងក្រញាវហើយ ។

ឆ្មារាំងអាចបញ្ជាក់វិយាជាមិត្តភាព ប៉ុន្តែវាអាចការពារព្រំដែន និងម្ចាស់របស់វាផងដែរ ។ ឆ្មារាំង អាចការពារព្រំដែនវាយ៉ាងខ្លាំងក្លាបំផុត នៅក្នុងរង្វង់ខ្សែរបស់វា ។ សូម្បីតែឆ្មារាំងស្លឹកក៏អាចខាំដែរ ។

ដំបូងត្រូវធ្វើវិធីដែលឲ្យឆ្មារាំងអ្នក ។ បើឆ្មារាំងតែមិនស្គាល់ ចូរប្រាប់គេឲ្យដឹងថា ត្រូវដាក់ឆ្មារាំងនោះនៅក្នុងកន្លែងសន្តិសុខ មុនពេលអ្នកទៅដល់ ។

ការដំពប់

ឆ្មារាំងត្រូវដុសខ្លួន ហើយដើរចូលចន្លោះជើង ដែលអាចបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដំពប់ នៅលើជណ្តើរ ឬនៅតាមទីធ្លានានា ។ ឆ្មារាំងចូលចិត្តនៅលើគ្រែ ហើយអាចបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដំពប់ដួល ។ ចូរដឹងអំពីកន្លែងនៃសត្វទាំងនេះ បើសិនជាចាំបាច់ ចូរយកវាចេញពីបន្ទប់ នៅពេលមានសកម្មភាពផ្សេងៗ ដែលអាចបណ្តាលឲ្យអ្នក និងនិយោជកអ្នកដំពប់ដួល ។ គុក្កតា ក៏អាចបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដំពប់ដែរ ។ ចូរយកវាចេញពីផ្លូវដើរឲ្យអស់ ប្រសិនបើអាចធ្វើបាន ។

ប្រតិកម្មផ្សេងៗ

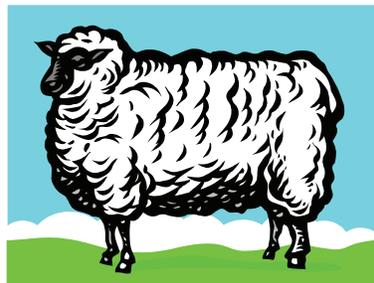
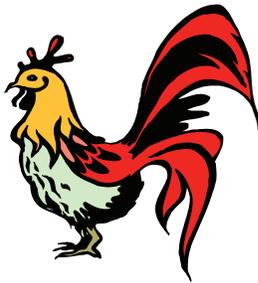
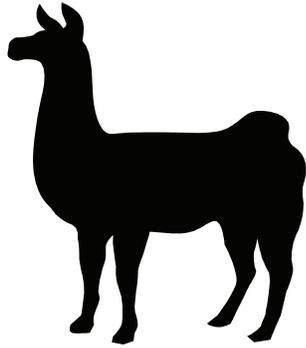
អ្នកប្រហែលជាដឹងហើយ ប្រសិនបើអ្នកមានប្រតិកម្មទៅលើសត្វ ។ ចូរប្រើថ្នាំប្រតិកម្ម ឲ្យស្របទៅតាមសេចក្តីណែនាំមានក្នុងនោះ ។

សត្វចិញ្ចឹមមកពីក្រៅ

ចូររកមើលឲ្យច្បាស់ បើសត្វចិញ្ចឹមនោះក្រៅពីសត្វចិញ្ចឹមនេនិងផ្ទះយើង ដែលបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ហើយនិងសេចក្តីប្រុងប្រយ័ត្ន ដែលត្រូវរ៉ាប់រង ដើម្បីសន្តិសុខរបស់អ្នក ។

សត្វដទៃៗទៀត

សត្វស្រុក(គោ,ជ្រូក,សេះ,មាន់)ក៏ត្រូវមានការប្រុងប្រយ័ត្នដែរ មុននឹងអ្នកទៅដល់ ។ គ្រប់សត្វទាំងអស់ អាចបញ្ចេញភាពយោរយោ បើវាយល់ថាគេបានរំលោភលើព្រំដែនរបស់វា ។ ចូរឲ្យច្បាស់ថាពួកសត្វទាំងនោះ នៅក្នុងរបងត្រឹមត្រូវ ។



ចូរឆ្លើយនិងសំណួរមេរៀនមានបង្ហាញពីខាងដើម

វគ្គទី១

មេរៀនទី១

- ១. គឺជារឿងរបស់អ្នក ក្នុងលក្ខណៈជាអ្នកផ្តល់ការថែទាំ ស្ថិតនៅក្នុងភាពជាសន្តិសុខ ហើយនិងមិនមានរបួស ។
- ២. គឺវាអាចជួយអ្នក ឲ្យដឹងនូវហានិភ័យ ហើយនិងការពារពីគ្រោះថ្នាក់ និង របួសផ្សេងៗ ។
- ៣. អ្នកជាអ្នកទទួលខុសត្រូវលើសន្តិសុខ ព្រមទាំងសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនអ្នក ។
- ៤. អ្នកជាជនដែលសំខាន់បំផុត ក្នុងការការពារគ្រោះថ្នាក់ក្នុងជីវិតរបស់អ្នក ។
- ៥. កូនសោរ

មេរៀនទី២និងទី៣

- ១. បណ្តាញអ៊ិនធើណិត,ទូរស័ព្ទ,**email**,ថ្នាក់រៀន,ខិតប័ណ្ណ
- ២. គណៈកម្មាធិការ ដែលប្រជុំរាល់ត្រីមាស ដើម្បីនិយាយនូវការបង្កើនសន្តិសុខ និងដំណោះស្រាយបញ្ហា ។
- ៣. អ្នកតំណាង **Sedgwick** និងសមាជិកសហជីព
- ៤. ពិត
- ៥. ពិត
- ៦. ពិត

មេរៀនទី៤

- ១. ពិត
- ២. ការលើកត្រឹមត្រូវនិងដោយសន្តិសុខ ។ ចូរអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំនៃការថែទាំរបស់និយោជក ។ ចូរទុកលេខ **9-1-1** ឲ្យជាប់ ខ្លួន ចូរប្រើពេលធ្វើការឲ្យបានត្រឹមត្រូវ គឺកុំបង្ខំ ។
- ៣. មិនពិត
- ៤. មិនពិត

វគ្គទី២

មេរៀនទី១

- ១. ផែនការបញ្ជាក់ថាតើអ្នកត្រូវធ្វើយ៉ាងណា នៅពេលមានភាពអាសន្ន
- ២. ក. បូមអាហារ
 - ខ. ដបទឹក
 - គ. វិទ្យុ
 - ឃ. ពិល
- ៣. រញ្ជួយផែនដី; ទ្រុណាមី
- ៤. ខ្យល់ព្យុះ,ខ្យល់ភ្លៀង,ព្យុះទឹកកក,ទឹកជំនន់
- ៥. រក្សានិយោជកអ្នកឲ្យមានសន្តិសុខ
- ៦. អគ្គិភ័យ,គ្រាប់ផ្ទុះ,ការប្រយុទ្ធដោយជីវសាស្ត្រ

មេរៀនទី២ និងទី៣

- ១. នៅក្នុងផ្ទៃដាក់អីវ៉ាន់ទៅទូរស័ព្ទ
- ២. អ្នកបំរើ 9-1-1

មេរៀនទី៤

- ១. អង្គធាតុដែលប្តូរសមាសភាគនៃខ្លួនប្រាណ
- ២. ដើម្បីឲ្យប្រាកដថា ថ្នាំគ្រប់យ៉ាងដែលនិយោជកអ្នកកំពុងលេប មាននៅកន្លែងសំរាប់ភាពអាសន្ន
- ៣. ត្រូវឲ្យច្បាស់ថា មិនមានការភ័ន្តច្រឡំទេ បើមានភាពអាសន្នកើតឡើង

វគ្គទី៣

មេរៀនទី១និងទី២

- ១. ឃ
- ២. ការប្រើប្រាស់ខ្នងអន់បំផុត
- ៣. ក. រក្សាជំហរឲ្យត្រង់រាល់ពេល
- ខ. មូបល្អ
- គ. កាយលក្ខណៈ
- ឃ. ហាត់ប្រាណ
- ៤. ពិត
- ៥. ខ.

មេរៀនទី៣និងទី៤

- ១. ក និង ខ
- ២. ពិត
- ៣. គ
- ៤. កម្លាំង,ចលនាដែលៗ,ជំហរមិនត្រឹមត្រូវ

មេរៀនទី៥និងទី៦

- ១. ឃ
- ២. ក
- ៣. ធ្លាក់,ការភ្លាត់ភ្លាមៗ,ផ្ទុំទៅដល់ខ្លួន,ការភ្លាត់សន្លាក់,រមួលកែង
- ៤. ពិត
- ៥. សំរាក,ដាក់ទឹកកក,សង្កត់,ការលើកដាក់
- ៦. ពិត
- ៧. ឃ

មេរៀនទី៧

- ១. ឃ
- ២. ង
- ៣. មិនពិត
- ៤. ក
- ៥. លាងដៃ

មេរៀនទី៨និងទី៩

- ១. ឃ
- ២. ង
- ៣. ពិត
- ៤. ឃ
- ៥. ឃ

វគ្គទី៤

មេរៀនទី១

- ១. យ
- ២. គ
- ៣. មិនពិត
- ៤. យ
- ៥. ពិត
- ៦. លាងដៃ
- ៧. ពិត

មេរៀនទី៣

- ១. គ
- ២. យ
- ៣. ខ
- ៤. យ
- ៥. យ

វគ្គទី៥

មេរៀនទី១ និងទី២

- ១. គ
- ២. ពិត
- ៣. ក
- ៤. មិនពិត

មេរៀនទី២

- ១. ក
- ២. យ
- ៣. យ
- ៤. ពិត

Appendices

ផែនការសកម្មភាពអាសន្នសំរាប់ការថែទាំនៅផ្ទះ
(និយោជកនិងនិយោជិត ត្រូវបង្កើតផែនការនេះ ហើយបិទនៅជិតនិងទូរស័ព្ទ)

ឈ្មោះនិយោជក:

ខែ/ថ្ងៃ/ឆ្នាំ:

១. ភាពអាសន្ន - ការគំរាមដល់ជីវិត - ហៅ **9-1-1** ប្រាប់ពួកគេទូរស័ព្ទដែលអ្នកកំពុងហៅ

អាសយដ្ឋានផ្ទះ:

ផ្លូវខ្លីឯង:

ផ្លូវចូលផ្ទះចេញពីផ្លូវខ្លីឯង

២. ភាពអាសន្ន - មិនគំរាមដល់ជីវិត: ចូរចុះលេខតំបន់ដូចតទៅនេះ

ក្រសួងអគ្គិសីទ/រថយន្តពេទ្យ:

ត្រូវពេទ្យ:

មន្ទីរពេទ្យ:

រថយន្តដឹកអ្នកជំងឺ:

ក្រសួងប៊ូលីស/តម្រួត:

មន្ទីរត្រួតត្រាគ្រឿងពុល:

ផ្សេងៗ:

៣. ការជម្លៀសចេញពីផ្ទះ: ចូរត្រូវស្រាវជ្រាវលក្ខណៈផ្ទះត្រង់កន្លែងចំហរនេះ ហើយបង្ហាញកន្លែងសំរាប់ចេញ ។ ចូរត្រូវបង្ហាញផ្លូវចេញ ។ ក្នុងព្រឹត្តិការណ៍មានភ្លើងឆេះ ចូរយកខ្លួនអ្នក និងនិយោជកអ្នកចេញឲ្យផុត ។

៤. មន្ទីរផ្តល់ជំនួយនៅជាបណ្តោះអាសន្ន: ចូរចុះជំរើសកន្លែងនៅ ពេលផ្ទះមិនមានសន្តិសុខ ។

ឈ្មោះ:

ទូរស័ព្ទ:

អាសយដ្ឋាន:

ឈ្មោះ:

ទូរស័ព្ទ:

អាសយដ្ឋាន:

៥. ឧប្បករណ៍សន្តិសុខ - ក្រសួងអគ្គិសីទ អាចជួយអ្នកនូវការតាំងពត៌មានបាន ។

ប្រដាប់ពន្លត់ភ្លើង:

ប្រដាប់ចាប់ផ្សែង:

៦. ឧប្បករណ៍សន្តិសុខផ្សេងៗទៀត - ចូរបង្ហាញកន្លែងដាក់ប្រដាប់ជំនួយពេទ្យ, ភ្លយ, ម្ហូបអាហារ និងទឹក, ពិល, វិទ្យុនិងឧប្បករណ៍ភាពអាសន្នដទៃទៀត ។

កន្លែង:

ក្រដាសឆែកមើលការប៉ាន់ប្រមាណគ្រោះថ្នាក់
(ចូរឆែកការប៉ាន់ប្រមាណគ្រោះថ្នាក់ជាមួយនិយោជកអ្នក)

- មានផែនការសកម្មភាពអាសន្នទុកស្រេច
- ឧប្បករណ៍ការពារសមរម្យ
- ផ្លូវដើរចេញទៅក្រៅមានភ្លើងភ្លឺច្បាស់ យកកំទេចកំទី/សម្ភារៈចេញឲ្យអស់ពីផ្លូវ ។
- ក្តារនៅក្នុងផ្ទះ ត្រូវយកតុ-ទូ-កៅអី,កំទេចកំទីចេញ ។
- ជណ្តើរមានបង្កាន់ដៃ ត្រូវមានភ្លើងភ្លឺច្បាស់ ។
- ងាយប្រាំ មិនត្រូវដាច់ឬរសាត់ ហើយត្រូវបោះឲ្យជាប់
- ចូរបោះប្រាំ ដែលដកចេញចោល ហើយដាក់កន្ទួលឲ្យជាប់នៅមួយកន្លែង ។
- មិនត្រូវមានខ្សែភ្លើងបោះចោលនៅនិងកន្លែង
- មិនមានខ្សែភ្លើងបន្ត ដែលសាត់ឬដាច់ ហើយមិនត្រូវតខ្សែដែលបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដ៏ធំ
- ត្រូវដាក់មូលចាក់រួចហើយ នៅក្នុងប្រដាប់វត្ថុស្រួច ឬដាក់ក្នុងប្រដាប់បិទជិត ។
- វត្ថុស្រួច។ ត្រូវមានរបស់គ្របឲ្យជិត(ជើងក្រែដាដើម)
- យកទុយោឧស្ម័នចេញឲ្យផុតពីផ្លូវដើរចេញចូល
- ទុកឧប្បករណ៍ពេទ្យនៅកន្លែងត្រឹមត្រូវ
- កុំដក់បារី ឬទុករបស់ឆាបឆេះនៅជាប់និងឧស្ម័ន
- វត្ថុរាវដូចជាទឹក,ទឹកកកក្តាំង ឬទឹកកករាយ,ខ្លាញ់ ត្រូវសំអាតឲ្យស្អាតជាបន្ទាន់ ។
- ត្រូវទុកសម្ភារៈផ្សេងៗឲ្យខ្ពស់ផុត ហើយនិងមានសន្តិសុខ ។
- មានភ្លើងត្រឹមត្រូវ
- មិនត្រូវមានលាមកសត្វនៅក្នុងផ្ទះ ។
- ត្រូវគ្រប់គ្រងសត្វចិញ្ចឹម
- ត្រូវសរសេរឈ្មោះថ្នាំ និងវត្ថុគីមីឲ្យត្រឹមត្រូវ
- ត្រូវមានប្រដាប់ពន្លត់ភ្លើង ហើយអាចប្រើបាន
- ប្រដាប់ចាប់ផ្សេងក៏ត្រូវប្រើបាន
- ត្រូវទុកវត្ថុលើក និងវត្ថុដូរទឹកកន្លែង ឲ្យបានងាយយក ។